شعرك تاج جمالك

رضوة الجنجيهي

الكتاب: شعرك تاج جمالك

الكاتب: رضوى الجنجيهي

الطبعة: ٢٠١٦

الناشر :وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

ه ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكو ر. الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ – ٣٥٨٦٧٥٧٦ – ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

http://www.apatop.com   E-mail: news@apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر

الجنجيهى ، رضوى .
شعرك تاج جمالك / رضوى الجنجيهى –الجيزة –
وكالة الصحافة العربية، ٢٠٠٨.
الترقيم الدولى: ٤– ٠٥٦–٤٤٦– ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان ٢٤٣   رقم الإيداع : ٢٠٠٧/١١١٩١

شعرك تاج جمالك




٤

مقدمة

أريد أن أحصل على شعر صحي جميل مفعم بالحيوية.. هذا ما تحلم به كل فتاة، وللوصول إلى حلمك المنشود وتحقيق غايتك وما ترغبين فيه، لابد لك من الاعتناء الدائم بشعرك حتى يصير بالفعل تاج الجمال، الذي يجعلك دائما فتاة متميزة وعصرية.

هل ترغبين أن يكون شعرك جميلاً ؟
هل تريدين التعرف أكثر على شعرك؟
هل هناك ما يؤرقك من مشاكل يواجهها شعرك؟

إذن عليك العناية بشعرك والمحافظة عليه مشرقا ولامعا، فليس بالصعوبة التي ربما تعتقدينها، فتستطيع جميع الفتيات اتباع تلك النصائح التي يقدمها الكتاب في صورة مبسطة وسهلة، وستكتشفين فيها شعرك من جديد، وتجيبين عن تسؤالات كثيرة تشغل بال الكثير من الفتيات، فعليك فقط الإجابة على هذه التساؤلات:

أولا: حددي نوع شعرك، لماذا؟ حتى تستطعي بكل سهولة التعامل معه باستخدامك ما يلائمه من نصائح، والآن هل شعرك «عادي – دهني – جاف – كثيف»؟

ثانيا: هناك مشاكل وأسباب يواجهها الشعر تؤرقك كتساقط الشعر المستمر والقشرة!

إليك العلاج المناسب للتعامل مع هذه المشكلات بسرعة حتى لا يتلف الشعر، كما أن هناك عوامل وراثية يتأثر بها الشعر كالصلع.

ثالثا: إهمالك لمؤثرات خارجية وداخلية يتأثر بها شعرك ك«أشعة الشمس – الحجاب– الحمل– حمام السباحة– استعمال مواد التجميل– الصبغات– الجل.. إلخ»..

هل تعليمن أن غذاءك يؤثر على شعرك؟
هل تعلمين أن الحالة النفسية وتوترك لهما دخل أيضا على ذلك؟
كل ما يتعلق ويهم شعرك وتتساءلين عنه ويؤرقك؟
سوف تجدينه في هذا الكتاب..

وفي النهاية يقدم إليك نصيحة أخيرة تتوجين بها شعرك، ويكون دائما سر تألقك.

للعناية بشعرك دوما متألقا متجددا، لذلك يجب إتباع النصائح واسألي نفسك الأسئلة المطروحة؟ وأجيبيها وحين ذاك ستحلين كل مشاكلك.

كما أن استخدام الزيوت الطبيعية تعطي بريقا وحيوية، كما أنها تغذي الشعر وبويصلاته جيدا، لذلك عليك استخدامها..

كل ذل ستقرأينه وتكتشفينه حين تتصفحين هذا الكتاب فسوف تجدين سر شعرك وتألقه ويجعله جذابا دائما..

شعرك هو إطار الجمال الذي أنعم الله سبحانه وتعالى به عليك ليحيط بوجهك..

ويجعلك تبدين ملكة متوجة على عرش الرقة والجمال والأنوثة، لذا وجب عليك المحافظة عليه، والسعي دائما ليبدو نظيفا جميلا ناعما وبراقا.

احرصي دائما على العناية بشعرك، فهو سر جمالك واجعليه دوما براقا لامعا ومع العناية دائما ليس هناك مستحيل.

أنواع الشعر



هل تودين أن يكون شعرك جميلا؟ سواء كانت ضفائرك طويلة ومجعدة أو قصيرة وملساء، العناية بشعرك والمحافظة عليه مشرقا ولامعا ليس بالصعوبة التي ربما تظنينها، مع أن نظام العناية بشعرك يتوقف إلى حد كبير على نوع شعرك، هناك نصائح عامة تستطيع جميع الفتيات اتباعها للمحافظة على صحة الشعر، ورونقه وهي تلك النصائح:

قص أطراف شعرك بانتظام لتلافي تقصف أطرافه «يجب قص الشعر القصير مرة كل ستة شهور، وقص الشعر الطويل مرة كل ٨ أو ١٢ أسبوعا».

استعملي فرشاة ذات شعر حقيقي - وتخلصي من الأمشاط المتكسرة الأسنان.

لا تكثري من استعمال الألوان ومواد التمليس ومواد التجعيد - فالمغالاة في استخدام هذه الوسائل يسبب جفاف الشعر ويقصف أطرافه.

دائما استخدمي كوندشنر للشعر الذي يزيد طوله على أربع بوصات.

- اختاري منتجات العناية بالشعر التي تناسب نوع شعرك.

ما أنواع الشعر وكيفية العناية المناسبة لها؟

يختلف نوع الشعر من فتاة لأخرى، ونجد الأرق منصبا على الفتيات- ماذا أفعل؟ وأحيانا تضيق من شعرها لذلك عليك التعرف أولا على نوع شعرك، إليك بعض التفسيرات على طبيعة نوع شعرك.

الشعر الدهني من الطبيعي أن الشعر الدهني يوجد قليل من الدهن أو الزيت في شعرك، فهذه حالة عادية، بل إنك في الواقع تحتاجين ذلك للمحافظة على ضفائرك في حالة جيدة، إلا أن كثرته تجعل شعرك يبدو متسخا ومترهلا، إذا كان كل من شعرك وفروة رأسك مزيتاً وجب عليك عدم استعمال شامبو أو كوندشنر من النوع شديد الكثافة بالنسبة لشعرك، إذا كانت فروة رأسك فقط هي المزيتة فجربي استعمال شامبو مناسب للشعر الدهني وكوندشنر مناسب للشعر الجاف ليحدث التوازن المرغوب.

نصائح أخرى لمعالجة الشعر الدهني:

- نظفي شعرك كل يوم بعد يوم. قد تودين غسل شعرك أكثر من ذلك، ولكن لا تفعلى ذلك لأن دعك فروة الرأس الناتج عن غسل الشعر ينشط غدد إفراز الزيت، لذلك يزداد تزييت فروة رأسك بازدياد غسل شعرك.

استعملي باطن أصابعك لفرك الشامبو في شعرك، وبذلك تكون عملية غسل وتنظيف شعرك عملية لطيفة عليه.

الشعر الجاف: أما بخصوصه، فنجد أن القيام بتلوين الشعر بكثرة وتكرار عمل بيرم له يضعفان بنيته ويؤذيانه، وكذلك الإفراط في التعرض لحرارة مجفف الشعر

والمكواة واللفافات الحارة وأدوات تصفيف الشعر الكهربائية الأخرى- والتعرض لأشعة الشمس والسباحة في بركة، ماؤها فيه كلور قد ينزع الحياة من الشعر.

لذلك جربي الأساليب التالية لإعادة الإشراقة الطبيعية إلى شعرك:

استعملي شامبو وكوندشنر من النوع المخصص للشعر الجاف وللشعر التالف.

- قللي من استعمال مجفف الشعر ومكواة تجعيد الشعر.. إلخ.

- غيري بانتظام الأدوات الكهربائية التي تستعملينها لشعرك، لأن الثيرموستات الذي ينظم الحرارة فيها يتعطل مع الاستعمال.

عند ذهابك إلى البحر أو البركة للسباحة، استعملي لشعرك منتجات من النوع الذي يظل في الشعر أثناء السباحة كي يحميه.

عالجي شعرك مرة في الأسبوع بكوندشنر من النوع الذي يتغلغل في الشعر.

الشعر الخفيف: يعتبره البعض بأن الشعر الخفيف حتما يبدو بلا حياة، لذلك اتبعي الأساليب البسيطة التالية فيبدو شعرك وكأنه كثيف.

كي يبدو شعرك ممتلأ وأطرافه كثيفة وغليظة، قصيه على مستوى واحد أوقصيه كله بنفس الطول.

لا تدعي شعرك يطول كثيرا، فكلما كان أطول كلما بدا مفتلاً كالخيطان.

ضعي الكوندشنر على سيقان الشعر وأطرافه ولا تضعيه على جذور الشعر، فذلك يمنع شعرك من الترهل مع أنك قد تودين عدم استعمال الكوندشنر بين حين وآخر، إلا أن استعمال الكوندشنر في الواقع يساعد على منع تقصف أطراف الشعر، والتكسر الذي يجعل الشعر الخفيف يبدو حتى أخف ما هو.

يبدو أن الشعر الكثيف مشكلة تؤرق العديدات من الفتيات ذوات الشعر الكثيف يشكين من حكة في فروة الرأس، ووجود قشرة فيها هذا ينتج عادة عن عدم شطف الشعر بالماء شطفا كافيا بعد غسله، فالشامبو يخلف بقايا من الصابون يجعلها الكوندشنر تلتصق بفروة الرأس، فيسبب لها جفافا ويهيجها، لذا يجب شطف شعرك شطفا جيدا بعد غسله بالشامبو كي تتلافي هذه المشكلة.

إليك هذه النصائح لجعل الشعر الكثيف يبدو في أحسن حال:

– اجعلى شعرك إما قصيرا أو طويلا «قصة الشعر القصيرة تمكنك من التحكم بشعرك، وثقل الشعر الطويل يشده إلى أسفل، أما قصة الشعر الكثيف إلى نصفه تجعل أطراف الشعر ناتئة إلى الخارج وغير مالسة.

– قصي شعرك طبقات لتخفيف حجمه قليلا، لا تجعلى الطبقات أو خصلات منه قصيرة، لأن ذلك يزيد كثافة الشعر.

– إذا صبغت شعرك استعملي الألوان شبه الثابتة، لأنها بعكس الألوان الثابتة، لا تزيد كثافة الشعر.

أما الشعر المجعد: إحدى أكبر مشاكل الشعر المجعد هي افتقاره إلى اللمعة. سطح الشعر المجعد غير متساو لذلك فهو لا يعكس النور جيدا، بعكس الشعر السابل الأملس الذي له لمعة طبيعية، هذا يعني أنه كلما ازداد تجعد الشعر أو تموجه انعدم بريقه أكثر فأكثر.

الأساليب التالية للتغلب على هذه المشكلة:

– اغسلي شعرك بشامبو وكوندشنر من النوع الطري، فذلك يساعد على صقل سطح الشعر «مما يجعله يعكس النور».

– استعملي مشطا عريض الأسنان أثناء الاستحمام، لأن ذلك يوزع الكوندشنر على الشعر بالتساوي.

– استعملي شامبو التصفية لتنظيف الشعر من بقايا المواد التي تجعله يبدو خاليا من الحيوية.

– اشطفي شعرك بالماء البارد فيصبح سطحه أملسا، مما يجعل الشعر يعكس النور بصورة أفضل.

– ننصحك بالذهاب إلى صالون الشعر لمعالجة الشعر معالجة خاصة، تسمى «اللمعان النهائي» للحصول على المزيد من اللمعان.

– بعد غسل شعرك جففيه بلطف بمنشفة سميكة تمتص الماء بدون فركه.

الشعر السبط المالس: لسوء الحظ، الشعر السبط المالس ينبسط على فروة الرأس فيتجمع عليه الدهن، مما يجعله يبدو مفتلا وبلا حيوية، لتلافي ذلك «استعملي شامبو التنظيف يوميا ومعالجة الشعر مرة في الأسبوع بنوع جيل يزيل البقايا العالقة به ويمكن تراكمها»، بعدما عرضنا لك نوعيات الشعر وكيف تتعرفين على خصلة شعرك وكيف تصنفينها؟ إذن عليك أن تصنفي شعرك أولا.

– اتبعي إحدى الطرق الآتية التي تناسب شعرك حتى تكون الطريقة المثلى، فطريقة العناية بشعرك سوف تتخلصين بعدها من أي أرق يواجهك، احرصي على الاهتمام به، واتبعي النصائح والطرق العناية به جيدا، ومن أجل أن يكون شعرك لامعا ومتألقا لذلك هيا نتعرف على كيفية العناية بكل نوع؟

كيفية العناية بالشعر العادي؟

يظن البعض أن الشعر العادي لا يحتاج إلى عناية ويطمئنون إلى كون شعرهم من النوع العادي الذي يحاط بطبقة معتدلة من الدهون، والذي لا يعاني من المشكلات التي يعانيها الشعر الدهني أو الجاف، صحيح أن صاحبة الشعر العادي تعد محظوظة، لأنها لا تشكو من مشكلات الأنواع الأخرى، إلا أن هذا لا يعني إهمال الشعر وعدم الاهتمام به استنادا لطبيعته، فقد يؤدي سوء تعاملنا مع شعرنا رلي تغيير نوعيته، فيفقد الخاصية التي تميزه؟ والشعر العادي يحتاج لعناية مستمرة، لأنه يمكن أن يتحول بالمعاملة السيئة والأسلوب الرديء إلى شعر جاف أو شعر مائل للسقوط.

وأهم ما يحتاجه الشعر العادي من وسائل العناية هو:

١- عدم الإفراط في غسله حتى لا يتحول إلى حالة الجفاف، إذ يكفس غسله مرة كل ٣ أيام مع استعمال البلسم على أطرافه.

٢- ضرورة اختيار الشامبو مناسب «شامبو طبيعي أو من الأعشاب».

٣- استعمال البلسم بانتظام للأطراف على وجه الخصوص لحمايتها من التقصف خاصة في حالة الشعر الطويل.

٤- غسل الشعر جيدا للتخلص من كل آثار الشامبو وكريم التكييف أمر مهم جدا، لأن هذه البقايا ستفقد شعرك لمعته وحيويته.

٥- تجنب تعريض الشعر للحرارة خاصة أثناء استخدام مجفف الشعر، فالحرارة من أكبر المتاعب التي تواجه الشعر ويوجد الآن في الأسواق بعض المنتجات التي

تخفف آثار الحرارة على الشعر، هذه المنتجات تخفف من الآثار الضارة، التي تحدثها الحرارة في الشعيرات فتؤدي إلى تقصفها أو تهدلها فيما بعد.

٦- تهذيب أطراف الشعر باستمرار.

٧- عدم تعريضه لفترة طويلة لحرارة الشمس، خاصة في فصل الصيف.

٨- يحتاج الشعر العادي من وقت لآخر لاستعمال المستحضرات المغذية والمرطبة وغيرها من وسائل العناية بالشعر، وهي تفيد جدا لما لها من تأثير على تقوية الشعر، فتدليلك فروة الرأس يساعد على زيادة وصول الدم إلى بصيلات الشعر مما يزيد من حيويته ومقاومته للسقوط.

٩- اجتناب مبتكرات التجميل الصناعية، مثل استخدام صبغات الشعر الكيماوية، وكثرة كي الشعر أو شده على الرولو الساخن، أو استعمال مستحضرات صناعية غير جيدة للعناية بالشعر.

١٠- يراعى أن يمشط الشعر بهدوء، لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس، ويحثها على زيادة نشاطها في إفراز الدهون.

١١- الاهتمام بتغذية الشعر ويعتقد الكثيرون أن الشعر يتغذى من الخارج بالكريمات والشامبوهات وغيرها، وهذا خطأ كبير، فصحيح أن بعض مستحضرات الشعر الخارجية يمكن أن تكسبه بعض الحيوية والغزارة عن طريق تنشيط فروة الرأس وبويصلات الشعر إلا أن غذاء الشعر الأساسي يكون من الداخل، أي من داخل الجسم من خلال ما يتغذى به الجسم ذاته.

لذلك يجب الاهتمام بتغذية الجسم ذاته من خلال تناول غذاء صحي متوازن في عناصره الغذائية، وغني على وجه الخصوص بما يحتاجه من مواد غذائية، وفي مقدمتها هذه الأنواع:

١- فيتامين «أ» «وهو يتوفر في المشمش والجزر والسبانخ والبطاطا والخضراوات الورقية عامة والزيوت واللبن».

٢- ومعدن الحديد «يتوفر في الكبدة والبيض والخضراوات الورقية، خاصة السبانخ والفواكه المجففة كالزبيب، كما يوجد بنسبة مرتفعة جدا في البنجر».

٣- عنصر البروتين «وهو يتوفر في اللحوم عامة واللبن ومنتجاته.. وكذلك يتوفر في البروتين النباتي في الحبوب مثل فول الصويا والعدس واللوبيا».

كيفية العناية بالشعر الدهني؟

هو نتيجة لعوامل كثيرة منها وراثية، وأخرى تعود لحساسية جلدة الرأس تجاه العوامل المناخية أو صبغات الشعر أو بعض مستحضرات التجميل أو لوجود خلل في إفراز الغدد الدهنية في جلدة الرأس، وفي هذه الحالة يكون علاج الشعر عند طبيب الأمراض الجلدية، بعد أن تتأكدي من خلو جلدة الرأس من الأمراض والالتهابات يمكن أن تبدأي مشوار العناية بشعرك الدهني، والإخصائيون يقدون لك بعض نصائحهم:

- اختاري الشامبو الخاص بالشعر الدهني وتجنبي وضع مكيف الشعر في منطقة الجذور، واكتفي بوضعه على وسط ونهايات الشعر.

- لا تغسلي شعرك يوميا، لأن هذا يزيد من إفراز الدهون، والأفضل غسل الشعر مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

- أكثري من تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والخضار والفواكه الطازجة والأسماك واللحوم الخالية من الدهون، وابتعدي عن الأطعمة التي تزيد من إفراز الدهون، مثل: الأكلات الدسمة والتوابل والمخللات وألواح الشيوكولاتة والأطعمة الشديدة المملوحة.

- أضيفي ملعقة من الخل أو عصير الليمون إلى ماء شطف الشعر «خففيه بكميات كبيرة من الماء» كي تقللي من نسبة الدهون في الشعر.

- لا تقضي أوقات طويلة في الأماكن الضيقة أو قليلة التهوية، وعرضي شعرك للهواء الطلق الذي ينشط الدورة الدموية ويضفي على شعرك كثيرا من الحيوية.

- قللي من استعمال مثبتات الشعر على قدر ما تستطيعين، لأنها تساعد على جذب الغبار والأوساخ إلى شعرك، وإذا كنت راغبة في استعمالها احرصي على إزالتها من شعرك قبل النوم.

- اشربي كميات كبيرة من الماء والسوائل وعصير الفاكهة، لأنها تخلص جسمك من الفضلات الضارة وتساعد جلدة الشعر على التنفس.

- عند استعمال مجفف الشعر لا تسلطي الهواء الساخن على فروة الرأس، لأن الحرارة تزيد من الإفرازات الدهنية وتهيج المسامات.

- التلوين الخفيف للشعر من فترة إلى أخرى يمكن أن يحسن منظره ويمنحها الإشراق.

كيفية العناية بالشعر الجاف؟

بعض الخطوات التي تساعدك بالعناية بالشعر الجاف:

- يجب عدم تعرض الشعر للكيماويات أو الصبغات، والسيشوار وخلافه.

- يجب الإقلال من غسل الشعر «يكفي مرة واحدة كل عشرة أيام» مع تجنب الماء الساخن والصابون خاصة الأنواع القلوية، وإنما يستخدم شامبو يحتوي على البيض أو الزيت أو اللانولين، أو الصابون المحتوي على زيت الزيتوت.

- عليك استعمال حمام زيت أسبوعياً ويكون بزيت الخروع أو زيت الزيتون أن زيت الذرة «يفضل زيت الذرة، لأنه أكثر الزيوت نفاذا إلى ساق الشعرة»، ويستخدم الزيت بعمل تدليك لفروة الرأس لتنشيط الدورة الدموية بها وتنشيط إفراز الدهون ثم يلف الشعر بفوطة دافئة تظل لمدة نصف ساعة على الأقل، ثم يشطف الشعر.

- يجب الاهتمام بالناحية الغذائية، فيزيد تناول البروتينات مع إدخال بعض الأطعمة الدهنية كالقشدة والكريمة دون إفراط.

المراحل التي يمر بها شعر المرأة:

هناك تأثيرات ومؤثرات تمر على شعر المرأة، كما تعرفن فيه عوامل تؤثر على الشعر مثل الذين تأتيهن حالات قلق ويلعبن بشعرهن أو اللاتي يحببن لف شعرهن وفيه الجفاف والتقصف و.. إلخ.

الشعرة عند المرأة تمر بثلاث مراحل تترافق مع عدة عوامل، وهي:

- مرحلة النمو: حيث تنمو الشعرة وتستمر لمدة ست سنوات.

- مرحلة التوتر والقلق: في هذه المرحلة التي تمر بها الأنثى تتعب الشعرة ويقل غذاؤها، ولا تستمر أكثر من أربعة أسابيع.

- مرحلة الراحة: تكون الشعرة بأفضل حال، ومع بداية كل فصل لابد من الوقاية لتغذيتها والمحافظة على حيويتها.

إليك سبع نصائح للمحافظة على شعر جميل وهي:

١- إذا كنت من هواة غسل الشعر يوميا اختاري شامبو خاصا للاستعمال المتكرر، فهناك أنواع عديدة تلائم شعرك.

٢- لجعل الشعر براقا وأكثر لمعانا وجمالا أضيفي مقدار فنجان صغير من الخل إلى وعاء يحتوي على لتر ماء، واغسلي به شعرك بعد الشامبو ولكن لا تكثري من هذه النصيحة إلا بين فترة وفترة.

٣- قدمي عناية خاصة لشعرك، وذلك باستعمال الزيوت الخاصة بالشعر وحمام الزيت يكون مرة كل أسبوع، واتركيه مدة كاملة على شعرك قبل القيام بحمامك الخاص، فذلك يساعد على استرجاع حيوية الشعر.

٤- الشعر الجاف يتطلب عناية متقنة ويساعده على ذلك زيت الجزر، قومي أولا بترطيب شعرك ثم ضعي زيت الجزر بسخاء على كل فروة الرأس من ربع ساعة إلى ساعة كاملة، فهذا الزيت يحتوي على جزئيات صغيرة من الكولاجين، وبذلك نكون قد حصلنا على شعر أملس براق.

٥- إذا كنت من عشاق المسابح والحمامات الشمسية، وها هو الصيف بكل نشاطاته يرافق وقتك ويؤثر سلبا على شعرك، لذلك قومي بترطيب شعرك ودعمه بخلطة خاصة من عدة زيوت وهي «زيت اللوز وزيت الخس وزيت الزيتون وزيت الخروع»، وانقعيه بهذا المزيج مرة في الأسبوع لفرة لا تقل عن ساعة، كما يمكنك أثناء العملية وضع منشفة ساخنة على رأسك، فذلك يفيد الشعر كثيرا ثم غسله بالشامبو فيما بعد.

٦- لمعالجة القشرة المستعصية يجب اتباع نظام غذائي سليم وصحي يبدأ من المعدة، لذا أنصحك بتناول مواد غنية بالكبريت والفيتامينات موجودة في الجزر والملفوف والبقدونس على مدى أسابيع.

٧- ابتعدي عن الماء الساخن الذي يؤذي فروة الرأس ويزيد من القشرة ويجعل الشعر يتساقط واستبداليه بماء فاتر في الشتاء، وبارد نوعا ما في الصيف ولا أنصحك بعد الحمام بأن تلجأي فورا إلى تسريح شعرك، لأنه يكون ضعيفا وانتظري إلى أن يجف بقليل ومشطيه، ولا تترددي في قص أطراف شعرك في كل فصل أو كلما شعرت أن الأطراف متعبة، لأن ذلك يجدد من حيوية الشعر.

الغذاء له مفعول السحر:

الشعر الجميل يبدأ من الداخل، فالشعر مكون من البروتين فالحفاظ عليه لابد من تناول كميات كبيرة من البروتين، فإذا الجسم لم يحصل على الغذاء الكافي له لا يصل أي نوع من الغذاء إلى الشعر، وهذا يؤدي إلى فقدان الشعر للمعانه وحيويته، لذلك سوف نتطرق إلي أهم عوامل تغذية الشعر وهي ما يلي:

البروتين ويوجد في: السمك واللحم والكبد والسبانخ.

- فيتامين أ: الجزر والكوسة.
- فيتامين ب: الحبوب والخبز الأسمر.
- فيتامين سي: الفاكهة وبالتحديد الحمضيات، مثل الكيوي والبرتقال.
- فيتامين د: الحليب الخالي من الدسم والسمك الذي يحتوي على نسبة من الدهون.

ما الذي يتلف الشعر؟

المواد الكيميائية الموجودة في أصباغ الشعر والأخرى في الكريمات، التي تعالج تشعث الشعر وغيره، فهي تدخل في الخلايا وتؤدي إلى تشقق الشعره وتلفها.

كذلك من الأشياء المضرة كما قلنا من قبل هي تمشيط الشعر بالمشط وهو مبلول، وأيضا استخدام اللفافات الساخنة والمواد الخاصة بتكثيف الشعر الذي يؤدي إلى تلفه وتقصفه.

خففي الضرر باستخدام منتجات تحتوي على البروتين والمرطبات، كذلك خففي الضرر باستخدام البلسم عند كل غسلة.



مشاكل ومسببات يواجهها الشعر



يعد الشعر مثل البشرة يفقد حيويته مع الإرهاق والريجيم القاسي، فيداهمه الإجهاد ويصعب تسريحه وحتى لا ينغص الشعر حياتك إليك أهم خمس مشاكل شائعة وطرق حلها، خبراء الشعر ينصحون دائما بالعناية والوقاية، لذلك ينصحون باستعمال بعض الفيتامينات التي تحمل في تركيبتها الأساسية مادة الكنين، التي تستخرج من لحاء شجرة الكينا، وكذلك «١٣٨» الذي يتوافر بكثرة في عيش الغراب والخميرة والقرنبيط والبيض واللبن والشيكولاتة وكل أنواع الجبن.

١- شعر بدون حيوية: أحيانا توجد شحنة كهربائية بالشعر بسبب الاستخدام الدائم للسشوار أو نتيجة التقلبات المفاجئة في الطقس ودرجات الحرارة والانتقال من الرطوبة إلي جفاف الجو والعكس، وكل هذه يصعّب الحصول على تسريحة ثابتة.

الحل: ضعي قليلا من الماء مع كريم التسريح، ويمكن وضع كمية من المثبت على المشط ومرريها على الشعر حتى يصير أكثر مرونة، ويمكن غسله بسهولة ومن المحتمل أن يكون الشعر دهنيا ومع الوقت تتقصف أطرافه ويسقط الشعر من

الجذور، لذلك يجب اختيار نوع جيد من الشامبو الخاص بالشعر الدهني مع تغذية الشعر بكبسولات مغذية.

٢- شعر خشن: يكون الشعر خشنا بسبب استخدام صبغة شعر غير جيدة أو الاستخدام المتكرر لصبغات الشعر.

الحل: استخدمي شامبو خاصا بالشعر بعد الصبغة، فهو يغذي الشعر من منبته إلى أطرافه وتجنبي أية منتجات يدخل في تركيبتها الكحول بنسبة عالية، ويجب غسل الشعر ثلاث مرات في الأسبوع.

٣- شعر دهني من الجذور وجاف في الأطراف:

معظم السيدات يعانين من هذه المشكلة وهناك عوامل عديدة تتسبب فيها أهمها الاختيار السيئ للشامبو، وفرد الشعر بالسيشوار بشكل دائم مما يحرق الشعر أو العناية الخطأ كاستخدام محاليل غير لازمة وأيضا التلوث الجوي.

الحل: يفضل استشارة طبيب أمراض جلدية مع تغيير الشامبو، واستعمال نوع موثوق به ويجب شطف الشعر بعد غسله لمدة ثلاث دقائق على الأقل، وحاولي التخفيف قدر الإمكان من الصبغة واستخدام السيشوار.

٤- شعر يتساقط بغزارة: في الطبيعي تفقد المرأة ما يعادل ٥٠ شعرة يوميا وفي الشعر القصير قد لا تلاحظين ذلك لكن في الشعر الطويل يبدو الأمر ملحوظا، وقد يؤدي إلى التوتر العصبي ويعتقد أن السبب الرئيسي يكمن في انخفاض الهرمونات.

الحل: إذا لاحظت أن شعرك يتساقط أكثر من المعتاد عليك باستعمال لوسيون ضد سقوط الشعر، استخدميه ثلاث مرات في الأسبوع للحصول على نتيجة إيجابية، أما إذا تفاقم الوضع فيجب استشارة الطبيب.

٥- شعر جاف أكثر من اللازم: السبب الرئيسي لذلك هو فقدان الشعر لبعض العناصر المغذية التي تصله عن طريق الطعام الصحي، وكذلك الاستعمال الكثير للشامبو والصبغة والتعرض بشكل دائم لأشعة الشمس.

الحل: استعملي أي شامبو مغذ يحتوي في تركيبته على القمح واتركيه يجف بطريقة طبيعية وتجنبي استخدام الصبغة، ومن حين لآخر اعملي قناعا لشعرك يتكون بصفار بيضتين وملعقة زيت زيتون وضعي الخليط على فروة الرأس لمدة نصف ساعة، ثم اشطفيه بماء دافئ.

٦- شعرك مع الحناء: لنبات الحناء خصائص تساعد على تغذية الشعر وعلاج بعض مشاكله خاصة الشعر الدهني، حيث تعتبر الحناء مهمة للتخفيف من مقدار الدهون الموجودة فيه، نظرا لوجود مواد قابضة تقاوم زيادة إفراز الدهون، وتفيد في علاج قشر الشعر، والتهاب فروة الرأس، وتقاوم سقوط الشعر، بالإضافة إلى أنها تحتوي على مواد مطهرة تعمل على تنقية فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات.

- لابد أن يكون الشعر نظيفا تماما.
- لا تتركي الحناء على الشعر أكثر من ٤-٦ ساعات.
- لا تتركي الحناء على الشعر طوال الليل مطلقا حتى لا يتلبد، ويتعرض للتقصف عند غسله.

- لا تغسلي شعرك من الحنة بالشامبو، اكتفي بغسله فقط بالبلسم، اغسليه بالشامبو ثاني يوم حتى يثبت اللون.

- لا تقومي بعمل حمام زيت لشعرك بنفس اليوم، اتركيه لليوم الثاني حتى يثبت اللون، ويفضل استخدام زيت جوز الهند.

خلطة الحنة:

«حنة+ زبادي+ بيض+ زبدة+ ثلاث ملاعق خل التفاح+ ثلاث ملاعق عسل+ فص واحد ثوم+ ماء حار نسبيا».

يتم خلط الخليط جيدا، وبعد ذلك يمكنك تركها على الشعر بين ٤ إلى ٦ ساعات، ثم غسله بالبلسم والماء.

الطريقة الصحيحة لعمل حمام الزيت:

لعمل حمام زيت للشعر يرجى مراعاة الآتي، وذلك للحصول على أفضل النتائج:

أولا يتم عمل مساج للشعر، يتم فرك الرأس بالأصابع قبل البداية بالحمام تلف حول الرأس فوطة مبللة بالماء الساخن، ثم معصورة جيدا، يتم تسخين مجموعة الزيت قليلا ثم يوضع الزيت على الرأس، ويفرك جيدا بأطراف الأصابع ثم يترك الزيت على الرأس حوالي من ثلاثة إلى أربع ساعات، وأخيرا يغسل الشعر بالشامبو جيدا ويشطف بالماء جيدا لإزالة أي آثار باقية من الزيت.

أسباب وطرق تساقط الشعر

لعل أكثر ما يزعج المرأة ويؤرقها هو رؤية خصلات شعرها تتناثر بكثرة خلال غسله أو أثناء تسريحه، والخوف يكبر لديها عندما تنظر إلى رأسها في المرآة، وتكتشف أن فروة رأسها باتت تخلو من كثافة الخصلات التي كانت تغطيها وتعطيها الجمال، وغالبا ما تبدأ العلاج بنفسها دون الوقوف على الأسباب التي أدت إلى تساقط الخصلات، والأسباب عديدة ومتنوعة، بينها ما هو صعب ويحتاج إلى طبيب والآخر عرضي يمكنها مداواته بنفسها شرط أن تعرف السبب الرئيسي للتساقط.

إن كل شعرة في رأسك تمر بمراحل عديدة أثناء حياتها، تستمر شهرين أوثلاثة تسقط بعدها الشعرة بشكل نهائي، بحيث إن البوصيلة الصغيرة التي كانت تغذيها تتيح المجال لنمو شعرة جديدة وبشكل طبيعي، فإن ٩٠% من شعرك سوف يكون في طور النمو في أي لحظة مع ١٠% في طور التوقف، فإذا ترجمنا هذه النسبة إلى أرقام وجدنا أنك تخسرين من ٥٠ إلى ١٠٠ شعرة يوميا، ولكن يجب أن تنتبهي إذا كانت الشعرات التي تعلق في مشطك كثيفة أو عديدة.

إذا كان قسم كبير من شعرك يتجاوز النسبة الطبيعية قد توقف عن النمو وبدأ مرحلة التوقف، فإنك ستصابين خلال ٦ أشهر بظاهرة تتصف التساقط الغزير للشعر.

أسباب تساقط الشعر:

نقص البروتين: إن الجسم إذا حرم من البروتين اللازم لنموه فإنه يستخدم الكمية القليلة المتبقية لديه في سبيل تأدية الوظائف الحيوية الضرورية، والتي تتسم بالأهمية أكثر من نمو الشعر.

التقلبات الهرمونية والاحتياجات الغذائية للمرأة الحامل تسبب تزايدا لعدد الشعرات التي تدخل في دور التوقف والتساقط، وبما أن حبوب منع الحمل تعمل على تغيير عناصر التوازن الهرموني فإنها تشارك هي الأخرى في عملية تساقط الشعر.

التوتر: تلعب التوترات العاطفية والنفسية دورها في الموضوع الإصابات المختلفة والأدوية المضادة للكآبة والجرعات الكبيرة من الفيتامين «أ»، ولحسن الحظ فإن الشعر يعود غزيرا مرة أخرى ما لم تزول العوامل التي سببت ندرته وتساقطه.

الأعراض المرضية: مثل اضطرابات الغدة الدرقية وفقر الدم والحمى الشديدة ونوبات الأنفلونزا الحادة وفقدان الدم الناتجة عن الإصابات المخلتفة وأدوية المضادة للكآبة والجرعات الكبيرة من الفيتامين «أ»، ولحسن الحظ فإن الشعر يعود غزيرا مرة أخرى ما لم تزل العوامل التي سببت ندرته وتساقطه.

وقد يتساقط الشعر حسب حالة الشعر، وحسب الأسباب التي أدت إلى التساقط ونقسمها على النحو التالي:

حبوب منع الحمل: إذا اتضح أن السبب هو تناول المرأة حبوب منع الحمل، فالحل هو استشارة طبيبها بأخذ الحبوب الأقل فاعلية وتناسبها دون أضرار جانبية، كتساقط الشعر.

الرضاعة: بما أن الطفل يستمد غذاءه من والدته، فإذا قصرت الوالدة في تناول المواد الغذائية المناسبة والكاملة فهذا سيؤثر سلبا على شعر الأم، وهنا ننصح بالغذاء المناسب والفيتامينات التي تساعدها وتوقف التساقط مباشرة.

القشرة: أحد الأسباب الرئيسية في تساقط الشعر وهنا لا يمكننا سوى معالجة الفروة من القشرة أولا، لأنه حين علاجنا للفروة من القشرة يتوقف التساقط مباشرة.

الجفاف الشديد: كثرة الحنة والصبغات وعمل المعالجات الكيميائية على الشعر يؤدي إلى جفافه، من ثم تقصفه، وهذا ينعكس على قوة الشعرة فتبدو ضعيفة وهشة سهل كسرها وتساقطها. في حالة كان التساقط عرضي وسببه تناول نوع معين من الأدوية فإنه بتوقفها يتوقف التساقط. سيدتي إن استخدامك للشامبو والبلسم المناسب وعمل جلسات العلاج والترطيب المناسبة لحالة شعرك تساعد الشعر، وتزيد من قوته ومتانته وبالتالي يصعب تساقطه بسهولة.

الأسباب التي تؤدي لتساقط الشعر

قد يعاني الكثير من الناس من مشكلة تساقط الشعر، وهي مشكلة غالبا تكون متقلبة في أوقات كثيرة من السنة وترجع أسباب هذه المشكلة إلى عدة عوامل قد يعرفها البعض ويتجاهلها البعض الآخر، وترتبط هذه المشكلة عادة بعدة أسباب وعوامل من أهمها:

١- التقدم في السن والأمراض المصاحبة له مثل «السكري».

٢- طبيعة المياه «بالأخص المياه الكلسية، والمالحة».

٣- الظروف المناخية «الحرارة، الرطوبة، التلوث البيئي.. إلخ».

٤- الحالة النفسية «كالإجهاد والتوتر والقلق والعصبية الزائدة والفزع... إلخ».

٥- اختلال في توازن الهرمونات «وراثيا أو سبب تعاطي أدوية معينة أو الخضوع لعلاج كيماوي».

٦- نقص في بعض البروتينات والفيتامينات والمعادن مثل: الحديد والزنك.

٧- طريقة شد الشعر للوراء أو للأعلى بصورة مستمرة.

٨- استعمال صبغات شعر كيماوية بشكل مستمر.

٩- أسباب مرضية أخري كالفطريات أو مرض الثعلبة.

١٠- سوء التغذية الصحية.

١١- عدم استخدام الزيوت الطبيعية الخاصة بالشعر.

الاهتمام بصحة ورونق الشعر سيدتي هو من أهم، وأولى الخطوات التي يجب مراعاتها عند التعرض لمشكلاته أن تخصيص القليل من الوقت يوميا للعناية بالشعر سيكون له الأثر الكبير في المحافظة عليه صحيا لامعا خاليا من المشاكل تتويج جمال المرأة يحث أن تاجها هو شعرها، وأن الاهتمام بصحة الشعر ورونقه يأتي على خطوات عديدة أهمها:

١- التأكد من المياه التي يشرب منها شعرك نظيفة ونقية وخالية من أي ترسبات قد تكون مؤذية.

٢- تجنبي غسل شعرك بالشامبو يوميا واكتفي بغسله مرتين اسبوعيا بشامبو طبيعي خالٍ من الكيماويات.

٣- الحرص على فرك فروة الرأس من خلال حركات مساج خفيفة لتحريك الأوعية الدموية الشعرية في فروة الرأس.

٤- ينصح باستخدام فرشاة خشبية ذات رؤوس غير مدببة، لأن الخشب عازل للشحنات الكهربائية.

٥- ابتعدي عن التسريحات الشادة للشعر.

٦- اجعلى شعرك يجف عن طريق أشعة الشمس بعد الحمام مباشرة ليجف بصورة طبيعية.

٧- لا تحبسي الرطوبة داخل خصلات الشعر بربطه وهو مبلل.

٨- التقليل من استخدام مجفف الشعر «استشوار»، وانتبهي بأن لا يتعرض للهواء الساخن مباشرة.

٩- استعمال أنواع الشامبوهات الخاصة لنوعية شعرك بحيث يكون طبيعيا من الأعشاب.

١٠- شرب كميات كافية من الحليب الطازج أو مشتقاته كاللبن والجبن، للتعويض عن نقص الكالسيوم.

١١- أخذ كبسولات تحتوي على معادن وفيتامينات خاصة بالحوامل والمرضعات متوفرة بمحلات بيع الأغذية الصحي.

١٢- قومي بقص أطراف شعرك بصورة دائمة كل ٣-٦ أشهر.

١٣- تناول غذاء صحي متوازن يحتوي على فيتامينات وبروتينات والمتمثلة في وجبات متكاملة من الخضار والفواكه.

١٤- الابتعاد عن الوجبات السريعة والمعلبات ذات المواد الحافظة الخالية من أي قيمة غذائية.

١٥- الابتعاد عن التدخين.

١٦- التقليل من شرب المنبهات الحاوية على مادة الكافين مثل القهوة والشاي.

١٧- تجنبي السهر والإجهاد والتوتر والعصبية لما لذلك من تأثير في الصحة العامة بما فيها الشعر.

١٨- استخدام بعض أنواع الزيوت الطبيعية ومستخلصات النباتات لتوفير التغذية والترطيب والحماية الخارجية له.

١٩- إن قيمة زيوت الشعر وما لها من فوائد علاجية منذ القدم بسبب احتوائها على مواد مركزة عالية الفعالية.

٢٠- قدرة الزيوت النباتية والعشبية على زيادة لمعان الشعر ونعومته وسرعة التغلغل إلى الجذور والامتصاص.

استخدام الزيوت الطبيعية تحل مشاكل الشعر وتكون علاج مناسب لتألقه، لذلك باتباعك هذه الوصفات ليعطي شعرك بريقا ولمعانا..

زيت النخاع التونسي الأصلي مع عشبة البحر:

الحل الأمثل لعلاج مشاكل الشعر يعالج المشكلات التالية:

١- يوقف التساقط.

٢- يطول الشعر.

٣- ينعم ويغذي للنساء والرجال للكبار والصغار.

٤- ثبتت فاعليته في مراكز علاج الشعر خالي من أي مواد كيماوية.

طريقة الاستعمال:

١- ترج الزجاجة جيدا قبل الاستعمال.

٢- يسرح الشعر ثم تدهن فروة الرأس وتشبع بالزيت.

٣- أبقي الزيت على الشعر من ٣-٤ ساعات.

٤- يغسل الشعر بالماء الفاتر.

ملاحظات مهمة:

- يستعمل يوميا لمدة أربعة أسابيع.
- تشبع فروة الرأس حتى تروى جذور وبصيلات الشعر النتيجة.

الفوائد:

١- يوقف التساقط.

٢- يكثف الشعر.

٣- يمنع التقصف.

٤- يغذي.

٥- يطول الشعر.

٦- يجعله مثل الحرير.

زيت النخاع المطور: زيت شعر طبيعي لجمال شعرك وإعادة حيويته من جديد خالٍ من الكحول والصبغات الملونة الصناعية.

فوائد زيت النخاع المطور:

١- يمنع تساقط الشعر ويساعد على إعادة نموه من جديد.

٢- منعم للشعر الخشن صعب التسريح.

٣- يمنع تقصف الشعر ويكسبه بريقا ولمعانا.

٤- مرطب لفروة الرأس.

٥- يستعمل لجميع أنواع الشعر.

طريقة الاستعمال:

من ٢-٣ مرات أسبوعيا يبلل قبل الاستحمام بساعتين.

زيت المجموعتين:

١- موقف لتساقط الشعر الغزير، يكافح معدل التساقط من ٢٠٠-١٠ شعرات يومياً.

٢- مغذ للشعر طويل الأمد، يخفض معدل التساقط من ١٠٠-١٠ شعرات يومياً مع النعومة.

٣- مطول طبيعي ممتاز.

٤- منبت ومطول للأهداب والحاجبين.

٥- مزيل للقشرة «يزيل القشرة بفاعلية مطلقة» ١٠٠% تماماً.

٦-مزيل تماماً للون الداكن البني والأسود عن البشرة.

٧- منعم يكسب الشعر نعومة كالحرير السايح.

زيت بذر القرع :

استخلص هذا الزيت من بذور القرع الصافي ١٠٠% المزروعة طبيعياً وغير المعالجة كيميائيا وبأحدث الطرق العلمية، تحت إشراف نخبة من كبار الباحثين في

ألمانيا في هذا المجال، وتم إنتاج هذا الزيت مع عناصره الفعالة دون تغيير في بنيته الكيميائية لضمان الفاعلية القصوى للاستخدام الصحي، وأن طريقة عصر هذا الزيت هي المحور الرئيسي لفعالية هذا المنتج، فقد تم استخلاصه بالطريقة الباردة وفق ظروف معينة مع التجنب الدقيق للمواد الضارة، ويتميز هذا الزيت بدرجة عالية من النقاوة والصفاء وتركيبته ذات فائدة صحية من خلال الدراسة والأبحاث العلمية والفوائد الصحية لهذا المنتج هو الآتي:

١- تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم.

٢- يساعد في التقليل من الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

٣- يحتوي على فيتامين أ، ب، ب١،ب٢، ب٦، د، س، ك، ف، ي، المساعد في التئام الجروح والحروق والتقرحات الجلدية.

٤- معروف منذ القدم بقدرته على المساعدة في علاج تضخم البروستات.

٥- طارد للدودة العريضية.

٦- يساعد في الحماية من ضعف المثانة.

٧- يساعد في عملية الهضم.

٨- يستخدم كزيت مساج لقدرته الفائقة على اختراق مسامات الجلد.

طريقة الاستخدام للكبار: ملعقة صغيرة صباحاً ومساء، وللصغار: نصف ملعقة صغيرة صباحاً ومساء.

زيت الحبة السوداء «حبة البركة»

تم استخلاص هذا الزيت من بذور حبة البركة الصافي ١٠٠% المزروعة طبيعياً وغير المعالجة كيميائيا، وبأحدث الطرق العلمية تحت إشراف نخبة من كبار

الباحثين في ألمانيا في هذا المجال، وتم إنتاج هذا الزيت مع عناصره الفعالة دون تغيير في بنيته الكيميائية لضمان الفاعلية القصوى للاستخدام الصحي، إن طريقة عصر هذا الزيت هي المحور الرئيسي لفعالية هذا المنتج، فقد تم استخلاصه بالطريقة الباردة وفق ظروف معينة مع التجنب الدقيق للمواد الضارة، يتميز هذا الزيت بدرجة عالية من النقاوة والصفاء وتركيبته ذات فائدة صحية من خلال الدراسة والأبحاث العلمية والفوائد الصحية لهذا المنتج هو الآتي:

الزيت الأول المرخص للاستخدام كمكمل غذائي لنقاوته التامة، ولعدم تزرنخه بالحرارة، وذلك بفضل الطريقة الباردة للعصر.

فوائد زيت الحبة السوداء عديدة وأهمها:

١- رفع مناعة الجسم.

٢- تنشيط خلايا الجسم.

٣- إطالة زمن التخثر.

٤- يخفض الكوليسترول.

٥- تنشيط القدرة الجنسية.

٦- مضاد للبكتيريا والفطريات.

٧- يستخدم موضعيا وداخليا لحالات تساقط الشعر.

٨- لمعالجة الفطريات الجلدية.

زيت بذر الرمان:

تم استخلاص هذا الزيت من بذور الرمان الصافي ١٠٠% المزروعة طبيعيا وغير المعالجة كيميائيا بأحدث الطرق العلمية تحت إشراف نخبة من كبار الباحثين

الألمان في هذا المجال، تم إنتاج هذا الزيت مع عناصره الفعالة دون تغيير في بنيته الكيميائية لضمان الفاعلية القصوى للاستخدام الصحي أن طريقة عصر هذا الزيت هي المحور الرئيسي لفعالية هذا المنتج، فقد تم استخلاصه بالطريقة الباردة وفق ظروف معينة مع التجنب الدقيق للمواد الضارة، ويتميز هذا الزيت بدرجة عالية من النقاوة والصفاء وتركيبته ذات فائدة صحية من خلال الدراسة والأبحاث العلمية والفوائد الصحية لهذا المنتج هو الآتي:

١- عامل مساعد للتخفيف من الحرقة وقرحة المعدة.

٢- يساعد في تخفيض الكوليسترول في الدم.

٣- يساعد في التخفيف من أعراض سن اليأس لدى النساء.

٤- يحمي من هشاشة العظام.

٥- يقاوم ترهلات خلايا الجلد ويحميه من التجاعيد.

٦- يساعد في التخلص من الفطريات الجلدية.

الاستعمال الخارجي: يدلك المكان المطلوب ترويته بكمية مناسبة من الزيت برفق لمدة من ٥-١٠ دقائق مساء قبل النوم.

للاستعمال الداخلي: نصف ملعقة صغيرة يوميا وتكرر حسب الحاجة.

زيت بذر العنب:

تم استخلاص هذا الزيت من بذور العنب الصافي ١٠٠٪ المزروعة طبيعيا وغير المعالجة كيميائيا بأحدث الطرق العلمية تحت إشراف نخبة من كبار الباحثين في ألمانيا في هذا المجال، وتم إنتاج هذا الزيت مع عناصره الفعالة دون تغيير في بنيته

الكيميائية لضمان الفعالية القصوى للاستخدام الصحي، وأن طريقة عصر هذا الزيت هي المحور الرئيسي لفعالية هذا المنتج فقد تم استخلاصه بالطريقة الباردة وفق ظروف معينة مع التجنب الدقيق للمواد الضارة ويتميز هذا الزيت بدرجة عالية من النقاوة والصفاء وتركيبته ذات فائدة صحية، من خلال الدراسة والأبحاث العلمية والفوائد الصحية لهذا المنتج هو الآتي:

١- فعال جدا في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم والدهون المشبعة في الجسم.

٢- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

٣- ملين لعضلة الشرايين.

٤- منشط لعمل البنكرياس.

٥- يحتوي على نسبة ٦٨% في منع تجلط الدم.

٦- مقوٍ عام ومنشط جنسي.

٧- مفيد للرياضيين كما يتسخدم كزيت مساج ملين للعضلات.

٨- مثالي لمعالجة الحروق والجروح السطحية.

٩- يساعد البشرة على ترميم نفسها.

طريقة الاستخدام: **للكبار**: ملعقة صغيرة صباحا ومساء، للصغار: نصف ملعقة صغيرة صباحا ومساء.

زيت بذور الكتان:

زيت بذر الكتان أكدت باحثة علمية في دائرة التكنولوجية الحيوية بمعهد الأبحاث العلمية الفوائد الصحية والطبية لبذور الكتان، وتحتوي على أحماض دهنية

أساسية ضرورية لاستمرار الحياة، وهي أوميجا ٣ وأوميجا ٦، حيث لا يستطيع جسم الإنسان أن ينتج مثل هذه الأحماض، ولكنه يحصل عليها من خلال الطعام وترجع أهمية هذه الأحماض الدهنية إلى أنها تحافظ على النمو والتطور الطبيعي لخلايا المخ وتكوين غشاء الخلية والتحكم بنسب الكوليسترول وإنتاج الطاقة على مستوي الجسم، كما أن لبذور الكتان تأثير مسهل للأمعاء، حيث يوصي باستعمال ٢٠ جراما في اليوم من هذه البذور فقط، ويجب طحن البذورة قبل تناولها أو مضغها جيدا لكي يتمكن الجسم من امتصاصها والاستفادة منها.

هناك نوعان من بذور الكتان البنية والصفراء الذهبية وكلاهما له نفس الفوائد الغذائية، وحسب ما ذكره الإخصائيون في علم التغذية أن لبذرة الكتان مفعولا في تخفيض مستوى الكوليسترول عند فئة النساء، وتحتوي أيضا على بعض العناصر التي تحمي الجسم من سرطان البروستاتا عند الرجال، وأكدوا أن لبذرة الكتان مفعولا مضاد للبكتيريا النافعة الموجودة في قولون النساء لتكوين مركبات مضادة للأكسدة تشبه في عملها دورة هرمون الأسروجين في جسم الإنسان، وأكدوا أيضا أن بذرة الكتان تحتوي على ٢٠% من البروتينات و ٤٠% من الأحماض الدهنية، في حين أن نسبة الألياف فيها تبلغ ٢٨% كما يوجد في بذرة الكتان أعلى نسبة من معدن البوتاسيوم مقارنة مع المعادن الأخرى، حيث تحتوي على ٨٣١ مليجرام بوتاسيوم و ٤٣١ مليجرام كالسيوم، وتعرف بذرة الكتان بأنها نبات حولي ومعمر، ويصل ارتفاعه إلى حوالي متر واحد وله ساق نحيلة وأوراق رمحية وأزهار زرقاء أما البذور، فهي بنية اللون وتدخل ثمار الكتان في الصناعات النسيجية كما يستخرج

منها بذور الزيت للوصفات الطبية، ويرجع عمر البذرة إلى ٥٠٠٠ سنة والموطن الأصلي لنبات الكتان هو المناطق المعتدلة.

زيت حبة البركة وزيت بذور العنب:

تم استخلاص تركيبة هذا الزيت من بذور الحبة السوداء وبذور العنب الصافي ١٠٠% المزروعة طبيعيا وغير المعالجة كيميائيا وبأحدث الطرق العلمية الحديثة تحت إشراف نخبة من كبار الباحثين في ألمانيا في هذا المجال، تم استخلاص هذا الزيت من عناصره الفعالة دون تغيير في بنيته الكيميائية لضمان الفاعلية للاستخدام الصحي طريقة عصر هذا الزيت هي المحور الرئيسي لفعالية هذا المنتج، فقد تم استخلاصه بالطريقة الباردة وفق ظروف معينة مع التجنب الدقيق للمواد الضارة يتميز هذا المنتج بدرجة عالية من

- النقاوة والصفاء وتركيبة ذات فائدة صحية داعمة للجهاز المناعي.
- فوائد زيت حبة البركة مع زيت بذور العنب:
- زيت لنزع الشعر
- للتخلص من الشعر الزائد الغير مرغوب فيه.

زيت جنين القمح :

أطلق القدماء عليه زيت الحياة لما له من فوائد جمه تجعل الحياة حيوية، فهو مصدر جيد لفيتامين هـ مجموعة متكاملة من الزيت الإيطإلى لمعالجة تساقط الشعر.

- أمبولات من الزيوت الطبيعية المعالجة لتساقط الشعر.

- طريقة الاستعمال رائعة ومتميزة للتخلص من تساقط الشعر.

- طقم كامل من الأمبولات والشامبو وحبوب الفيتامينات لتقوية جذور الشعرة في فروة الرأس.

زيت الحية:

١- لإحياء الشعر وحمايته.

٢- يستعمل بعد الغسيل على شعر رطب.

زيت بذيرات جنين القمح هي نواه حبة القمح الموجودة في طرف السنبلة، المواد الموجودة في هذا المكمل كاليسيوم، نحاس مغنيزيوم ومعظم الفيتامينات- وفيتامين- أحد أغنى العناصر الطبيعية.

زيت حب الرشاد:

زيت حب الرشاد طبيعي ونقي ١٠٠٪، خالٍ من الكيماويات والمواد الحافظة، يمنع تساقط الشعر.

جيد لعلاج قشرة الرأس.

زيت الثوم:

يضبط ضغط الدم وموسع للشرايين ومضاد حيوي، ويقاوم للسموم للأمراض الجلدية والقلبية «مجموعة زيوت باللوز وجوز الهند» ومنعم وملطف لفروة الرأس، زيت طبيعي للشعر الدهني والعادي.

فوائده:-

١- يطول الشعر بصورة مثالية.

٢- يمنع ترسب الدهون.

٣- يعيد التوازن الطبيعي للشعر.

لإعادة توازن الشعر والحد من تساقطه نظرا، لأنه يقلل من الإفراز الدهني وتخفيف الحكة والقشرة.

الخواص:

اللوز المر: يحتوي على الكاروتين وفيتامينات متعددة أهمها فيتامين هـ الذي له الدور الأساسي في مقاومة سقوط الشعر وتقوية جذوره حتى الأطراف.

جوز الهند: الغني بالفيتامينات والأحماض الدهنية غير مشبعة، وأهمها بالمتيك أسيد وأوليك أسيد الذي لهما الدور الفعال في تغذية الشعر وتطويله ونموه بصورة سليمة وعدم جفاف الأطراف، وإكسابه نعومة وجاذبية ولمعانا.

زيت هيرولين:

- أمبولات لحماية وتقوية الشعر من العوامل الخارجية.
- زيت هيرولين مجموعة زيوت بالخس والزيتون.

فوائده:

١- لتقوية الشعر وهو زيت طبيعي للشعر الجاف والعادي.

٢- مقوٍ.

٣- منشط.

٤- مغذٍ لجدران الشعيرات الدموية.

٥- يجعله كثيفا وطويلا غنيا بالفيتامينات والعناصر الطبيعية الفعالة لنعومة الشعر، وتنشيطه وتغذية بصيلاته التي تقوم بدورها على تقوية الشعيرات الدموية الدقيقة تمده بالغذاء الصحي، ليصبح قويا ثابتا يقاوم تقلبات الجو والرطوبة.

الخواص:

الزيوت: يعمل على نعومة واسترسال الشعر ولمعانه، نظرا لاحتوائه على الأحماض الدهني الضرورية لتغذية بصيلات الشعر التي أحيانا تعجز عن انتاجها بصورة طبيعية، بالإضافة إلى فيتامين هـ الضروري لحيوية الشعر.

الخس: يحتوي على فيتامينات هامة ومنها ب١١، ب السترين، الكالسيوم، الفسفور، الحديد وغيرها، وهذه كلها فيتامينات غنية جدا لتنشيط وتغذية جدران الشعيرات الدموية التي تعمل على إمداد بصيلات الشعر بغذائها، ويمنع بالتالي تقصف الشعر بل ويضيف زيت الخس الجمال لشعرك.

زيت الجزر:

يحمي الشعر من الجفاف والرطوبة والغبار وتأثيرات العوامل الجوية المختلفة.

زيت اللوز:

يعتبر زيت اللوز أسرع وأفضل علاجات الجلد الجاف مع زيت بذور العنب، فهذان الزيتان يدخلان طبقات فوائد زيت اللوز:

١- يمنع تساقط الشعر ويخفف الحكة والقشرة.

٢- يعيد التوازن للشعر.

الزيت الملكي الطبيعي يتألف من مجموعة زيوت طبيعية تحوي كافة العناصر الغذائية الفعالة التي تحتاجها الشعرة وبصلتها كي تحافظ على قوتها وحيويتها ونعومتها، وأنه غني بالفيتامينات والبروتينات وبعض الأملاح المعدنية الهامة مثل: الفيتامينات والحموض الآمنة والكبريت وغيرها من العناصر الهامة تكسب الشعر قوة ومناعة ضد التساقط وتضفي عليه لمعانا ونعومة وتمنع تقصفه، كما تعمل على إطالته.

طريقة الاستعمال:

لمنع التساقط: توضع ملعقتا طعام على فروة الرأس ثم تدلك دلكا خفيفا لمدة ٥ دقائق، ثم يترك الزيت على الرأس مدة ساعتين على الأقل قبل الحمام.

لإطالة الشعر: ومنع تقصفه: توضع أربع ملاعق طعام على فروة الرأس وكامل الشعر ويدلك لمدة ٥ دقائق تدليكا خفيفا، ثم يترك الزيت على الشعر مدة ٣ ساعات على الأقل قبل الحمام زيت لانوسين بالأعشاب الطبيعية للتساقط للقشرة لإنبات الشعر.

الفوائد:

١- مانع سريع لتساقط الشعر.

٢- ينبت الشعر المتساقط بفاعلية وسرعة.

٣- يعالج حالات الصلع غير الوراثي.

٤- يعمل على إزالة القشرة فورا.

٥- يعالج الثعلبة وينبت الشعر فيها.

زيت البابونج:

غني بالفيتامينات المنشطة وينعم ويخلص الشعر لمتشابك ويضفي عليه لمعانا حريريا، وهو مستخلص بطريقة قوية من زهور لبابونج والمعروفة بفوائدها للشعر والبشرة، حيث إنها تعطي للشعر قوة ولمعانا وخاصة الشعر الذهبي وتقوية وتطهير البشرة من الحبوب والبثور، وهو مقوٍ عام للشعر ويطوله ويكثفه ويحافظ عليه من التساقط.

زيت اللوز الحلو:

يغذي ويرطب أطراف الشعر ويعيد بنية الشعر المقصف، وبذلك يحسن مظهر الشعر ويصبح ناعما وقويا مستخلص من بذور اللوز الطبيعية واستخلاص الزيت وتنقيته تتم آليا وبتقنية حديثة، وهو من الزيوت المفيدة جدا للشعر وتقويته، كما أنه مفيد أيضا لتنعيم البشرة والمحافظة عليها، نبات شجري من الفصيلة اللوزية متساقط الأوراق وينتشر في مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط ويحتوي على عناصر فعالة منها: زيت عطري، سكر الفاكهة، أملاح معدنية، إيمولسين، بروتين، فيتامين. يفيد في حالات الوهن الجسدي والعقلي ويقول الجهاز العصبي، مضاد للإمساك، والتعفن، ومفيد لنوبات السعال والمغص المعوي والكلوي ويخفف آلام الرأس، يستخدم زيته خارجا في مستحضرات التجميل وضد الحروق والشمس، وهو مغذٍ للبشرة ومنق لها ويفيد في تألقها.

زيت اللوز المر:

المتطلبات الأساسية لتغذية ونمو الشعر زيت اللوز المر بتركيبته الفريدة فهو مفيدا جدا للبشرة لتنقيتها من الشوائب، ويحافظ على الشعر لاحتوائه على جميع العناصر المفيدة.

زيت الميرمية:

الفوائد:

١- دهان للشعر لمعالجة القشرة وتنشيط فروة الرأس.

٢- لإعادة اللون الأسود إلى الشعر الذي بدأ يغزوه الشيب.

٣- لتكثيف وتطويل وتغذية الشعر وفروة الرأس.

٤- ملين ومنعم للشعر ويعطيه رائحة عطرية محببة.

زيت الجرجير:

فعال لتغذية الشعر من الجذور حتى الأطراف مستخلص من بذور الجرجير الطبيعية والمتميزة، ويتم استخلاص الزيت وتنقيته آليا وبتقنية حديثة وتستخدم في استخلاص طريقة العصر، ولا تتم إضافة أي مواد كيماوية أو حافظة أو ملونة أو منكهات أو غيرها، ومن فوائده أنه يمنع تساقط الشعر وينبته من جديد ويقوي أصوله.

زيت الخروع:

يغذي ويرطب الشعر ويعطيه رونقا جميلا مستخلصا من بذور الخروع الطبيعية والمتميزة، ويتم استخلاص الزيت وتنقيته آليا وبتقينة حديثة بطريقة العصر، وهو يعطي شعرا مفعما بالقوة واللمعان، ويساعد في تطويل الشعر وخاصة عند الأطفال وينشط فروة الرأس ويمنع التقصف.

زيت الخس:

نبات عشبي من الفصيلة المركبة لسينية الزهر، ويحتوي الخس على مواد فعالة منها مواد دهنية وبروتينية وهو غني بالحديد والفسفور والكالسيوم وفيه النحاس

واليود والكلور والزرنيخ والكوبالت والكاروتين والتوتياء والمغنيزيوم والكبريت، وقد اكتشف الباحثون مؤخرا وجود آثار لفيتامين، كما يحتوي على مادة هامة هي لاكتو كاريوم التي تهدئ الأعصاب دون أن تترك له آثار كالمنومات يستعمل الخس مرطبا ومسكنا للآلام ومنظفا للدم ومهدئا وملينا وفي غذاء مرضى السكري وآلام الحيض والسعال الديكي، ويستعمل خارجيا للدمامل والخراجات والبثور وهو يقوي الشعر لغناه بالأملاح المعدنية والفيتامينات الصفة التجميلية: يستعمل زيته في تقوية وتغذية الشعر لغناه بالأملاح والفيتامينات، ويكون ذلك تدليكا بعد نشره على فروة الرأس لمدة ساعتين قبل الحمام.

زيت السدر:

هو مشبع بالفيتامينات والبروتينات التي تغذي الشعر من الجذور حتى الأطراف، وزيت السدر بتركيبته الفريدة معروف بخاصيته جدا للشعر، حيث إنه غني بالفيتامينات والأحماض والمواد الأساسية للشعر، فهو ينعم ويطري الشعر ويمنع التقصف ويساعد على تطويل الشعر، ويساعد على عدم تساقطه وفي فترة قصيرة.

زيت القراص:

نبات عشبي من الفصيلة القراصية يحتوي على عناصر فعالة منها أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكلس والأوت وحوامض عفصية وحوامض أخرى، كما يحتوي على مقدار كبير من السيليس وأثار من الكلور والكبريت والمنغنيز وهو نافع جدا ضد الرثة «الروماتيزم»، وينفع المصابين بالشلل ويفيد عصر أوراقه في حالات النزف الداخلي.

زيت البندق:

يعيد للشعر قوته وحيويته ونعومته مستخلص من بذور البندق الطبيعية والمميزة واستخلاص الزيت وتنقيته تتم آليا وبتقنية حديثة ولا يتم إضافة أي مواد كيميائية أو حافظة أو ملونة، ومن فوائده أنه ينعم ويمنع تقصف الشعر.

تساقط الشعر الوراثي «خاص بالذكور»

إن الصلع الذي يصاب به الذكور عادة، أو الصلع الوراثي أو تناقص كمية الشعر هي الأسباب الأكثر شيوعا لحالات تساقط الشعر.

ويمكن أن تتم الوراثة من جانب الأم أو من جانب الأب، والنساء اللاتي يصبن بهذا الداء الوراثي يشكين من تضاؤل كمية الشعر، ولا يصبن بالصلع الكامل.

وتعرف هذه الحالة طبيا بـ«خاصة الذكارية»، وتبدأ في فترة المراهقة وفي العشرينات أو الثلاثينات من العمر.

علاج تساقط الشعر الوراثي

وهناك عدة طرق لعلاج تساقط الشعر الوراثي، وتعتمد الطرق العلاجية على عمر المريض ودرجة تساقط الشعر. ويعتبر عقار المينوكسيديل الذي طرح في الأسواق العالمية منذ أوائل الثمانينات الميلادية في أوائل نتائج الأبحاث التي أعطت نتائج مشجعة في حوالي ٦٠٪ ممن استخدام هذا العقار ويستخدم للرجال والنساء.

وفي السنوات الخمس الأخيرة ومع تواصل الأبحاث اكتشف علاجا جديدا يعطي عن طريق الفم «فنيستراد» ويجب أخذه تحت إشراف طبي ويعطي فقط للرجال، كما أن زراعة الشعر تطورات في السنوات الأخيرة وتتم عن طريق غرس بصيلات الشعر في المناطق الخالية من الشعر.

تقصف الشعر وكيفية علاجه؟

تقصف الشعر ينتج عن:

- المبالغة في استعمال الشامبو، خاصة إذا كان الشعر جافا في الأصل.
- المبالغة في تمشيط الشعر باستعمال الأمشاط الحادة.
- تمشيط الشعر بالفرشاة بعد الحمام وهو مازال رطبا.
- محاولة تجفيف الشعر بفركة بالمنشفة بقوة.
- المبالغة في محاولة تجفيف الشعر بالهواء الساخن وعن قرب.
- المبالغة في تمليس الشعر أو تجعيده.

كيفية علاج تقصف الشعر؟

هناك مع الأسف العديد من المستحضرات التي تدعي علاج تقصف الشعر، ولكن كل ما تفعله هذه المستحضرات هو عمل مفعول «الغراء» لبضع ساعات أو أيام فقط يعود بعدها الشعر للتقصف من جديد «لا سبيل لإعادة لصق ما تقصف».

الحقيقة أن الحل الوحيد هو قص الجزء المتقصف من الشعر بشكل دوري وكلما دعت الحاجة.

وعليك تجنب الأسباب المؤدية إلى تقصف الشعر، وتذكري أنه كلما كان شعرك طويلا تطلب عناية أكبر، وبالتالي زادت مدة تعرضه لكل مسببات التقصف التي ذكرناها.

قشرة الرأس وعلاجها:

قشرة الرأس حالة شائعة جدا حتى إن البعض قد لا يعتبرونها حالة مرضية، وكثيرون هم الذين يعانون قشرة الرأس ولكن الأمر لا يصل بهم إلى حد الشكوى إلا إذا ظهرت القشرة بشكل واضح على الشعر والثياب أو أحدثت الحكة.

وحتى الماضي القريب كان يظن أن القشرة ببساطة هي نتيجة تسارع في نمو خلايا بشرة جلد الرأس دون أن يعرف سبب هذا التسارع، أما اليوم فلقد ثبت بالدليل العلمي أن سبب قشرة الرأس هو تكاثر نوع من الخمائر على فروة الرأس.

علاج قشرة الرأس:

إن استعمال الشامبو بشكل دوري ومتكرر هو الحل الأفضل لقشرة الرأس، والشامبو العادي قد يسيطر على حالات القشرة البسيطة، لكن معظم الحالات تتطلب استعمال الشامبو الطبي.

إن معظم أنواع الشامبو الطبي تحتوي على مواد تعمل على التقليل من تسارع نمو خلايا البشرة مثل السيلينوم، والسليسليك- والسلفر- والقطران- والزنك بيريثيون- أما مادة الكيتوكونازول الموجودة في شامبو بيزورال فتعتبر المادة الأمثل في علاج قشرة الرأس، وذلك لقدرتها على مكافحة الخمائر المسببة للقشرة، ولأفضل النتائج ينصح بإبقاء الشامبو على الشعر وفروة الرأس مدة خمس دقائق قبل غسله.

نصائح مهمة لحماية الشعر من التساقط:

١- عليك أولا التأكد من أن المياه التي يشرب منها شعرك نظيفة ونقية وخالية من أي ترسبات قد تكون مؤذية، أما إذا كانت المياه التي تستحمين بها غير مصفاه أو كلسية، فاحرصي على استبداله بماء صافٍ، وتجنبي غسل شعرك بالشامبو بشكل يومي، واكتفي بغسله مرتين أسبوعيا، مع الحرص على فرك فروة الرأس من خلال حركات مساج خفيفة لتحريك الأوعية الدموية الشعرية في فروة الرأس.

٢- اختاري فرشاة الشعر المناسبة لتمشيط شعرك «يعتمد ذلك على كثافة شعرك».

وينصح باستخدام فرشاة خشبية ذات رؤوس غير مدببة، لأن الخشب عازل للشحنات الكهربائية المتولدة عن الاحتكاك بالشعر، والتي تؤدي إلى تقصف الشعر.

٣- ابتعدي عن التسريحات الشادة للشعر، واتركي لشعرك فرصة الاستمتاع بأشعة الشمس لمد لا تقل عن ٥ دقائق بعد الحمام، ليجف بصورة طبيعية، ولا تحبسي الرطوبة بداخل خصلات الشعر بربطه وهو مبلل.

٤- التقليل من استخدام مجفف الشعر «السيشوار» وانتبهي لأن لا يتعرض شعرك للهواء الساخن مباشرة، ولا تجعلي من استعمالك لمجفف الشعر عملية يومية واكتفي بجعلها أسبوعية.

٥- كما عليك التوقف عن صبغ الشعر كلما تغيرت الموضة من الأسود إلى الأصفر ومن الأصفر إلى الأحمر، وإلى ما لا نهاية من الألوان التي تطرحها الموضة سنويا، ولا تجعلى من شعرك «كبش الفداء» لمجرد ملاحقتك للموضة، حيث إن بصيلات الشعر لا تتحمل قوة كل هذه المواد الكيمياوية وبصورة شبه مستمرة.

واستشيري أخصائية الشعر عن اللون الذي يناسب شكل وجهك ولون بشرتك لكي تستقري عليه. ويمكنك استعمال الشامبوات الخاصة بالشعر المصبوغ والشامبو الذي يزيد من شدة لون الشعر المصبوغ.

٦- أما إذا كنت تواجهين هذه المشكلة وأنت في مرحلة الحمل أو الرضاعة فلا داعي للقلق أبدا، لأن هذه المشكلة ستزول بعد هذه المرحلة وغالبا ما تحدث هذه المشكلة بسبب النقص في الكالسيوم والحديد والزنك عند الحمل والمرضع.

يمكنك تلافي سقوط شعرك سيدتي بشرب كميات كافية من الحليب الطازج أو مشتقاته كاللبن والجبن للتعويض عن نقص الكالسيوم، هناك كبسولات تحوي على جميع المعادن والفيتامينات الخاصة بالحوامل والمرضعات، التي يمكنك سؤال طبيبك عنها.

٧- قومي بقص أطراف شعرك بصورة دائمة «كل ٣ أشهر» حتى تتلافي تقصفه وضعفه.

٨- كما أن هناك البعض من مستحضرات الشعر التي قد تؤدي إلى ضرر بالشعر عند الاستخدام الخاطئ أو الطويل المدي، مثل جل الشعر والإسبري، الذي يؤدي إلى جفاف الشعر وتقصفه في حال عدم غسله، وبقائه يوما كاملا على الشعر.

والنصيحة الأغلى دائما هي في الغذاء الصحي المتوازن الحاوي على أصناف متنوعة من الفيتامينات والبروتينات، والمتمثلة في وجبات متكاملة من الخضار والفواكه، وأهم ملاحظة لابد أن تلاحظينها سيدتي هي تناول خضار وفواكه الموسم الطازجة، بالإضافة إلى اللحوم المختلفة والبيض والحليب ومشتقاته،

وابتعدي قدر الإمكان عن تناول الوجبات السريعة والمعلبات ذات المواد الحافظة الخالية تقريبا من أي قيمة غذائية.

كما أنصحك بالابتعاد عن التدخين وشرب المنبهات الحاوية على مادة الكافيين، مثل: الشاي والقهوة قدر الإمكان، لكن تذكري دائما أن «كل ما زاد عن حده انقلب ضده».

٩- تجنبي السهر والإجهاد والتوتر والعصبية، لما لذلك من تأثير على الصحة العامة بما فيها الشعر.

إذ كنت ما تزالين تعانين من تساقط الشعر بعد اتباعك كل هذه الخطوات، فالتالي هو ما يهمك:

- إذا كانت مشكلتك خطيرة وتؤدي إلى الصلع، فيمكنك زيارة الطبيب لوصف الدواء المناسب لك، ومن أكثر هذه الأدوية شهرة هو مينوكسيديل، وفيناسترايد، أما إذا كان السبب هو وجود فطريات بفروة الرأس، فعليك استشارة الطبيب لتحديد نوع الفطريات والعلاج المناسب لها.

- إما إذا ما لم تكوني تعانين من مشكلة صحية أو طبية، فإن التزود بالفيتامينات «خصوصا فيتامين «أ»، وفيتامين «ب٥»، و«ب١٢»، وبعض المعادن الأخرى مثل الزنك والسيلينوم، واللذين يساعدان على وقف التساقط وتعزيز نمو الشعر، مما يؤدي إلى حصولك على شعر لامع وقوي.

- كما يمكن وضع بعض أنواع الزيوت الطبيعية الأساسية، ومستخلصات النباتات الطبيعية «مثل الصبار وزيت الزيتون» على الشعر مباشرة لتوفير التغذية والحماية الخارجية له.

البعض من زيوت الشعر الضرورية يتطلب صنعها أكثر من ١٠٠ كيلوغرام من النباتات لاستخلاص غرامات قليلة من الزيت، فهذه العصارة هي خلاصة جميع تلك العناصر الفعالة «بتركيز عالٍ جدا».

فوائد زيوت الشعر:

من المتعارف عن قيمة زيوت الشعر ومالها من فوائد علاجية منذ القدم بسبب احتوائها على مواد مركزة عالية الفعالية، سواء لنظافة الشعر وقدرتها على زيادة لمعانه ونعومه وسرعة التغلغل إلى جذور الشعر، والامتصاص لهذ الزيوت من قبله، حيث يترك الشعر خالٍ من أي أثر ضار عليه.

وإليك سيدتي البعض من أسماء مستخلصات النبات والزيوت، والأكثر شيوعا واستخدام في مستحضرات الشعر:

– **الليمون**: للمحافظة على نظافة وبرودة وانتعاش الشعر.

– **الشاي الأخضر**: مضاد للفطريات، ويعالج مشكلة تساقط الشعر بسبب الإجهاد.

– **البرتقال**: مضاد لتقصف الشعر ومنظف جيد ومضاد للإجهاد.

– **المرمية**: لنظافة ولزيادة نمو الشعر.

– **البابونج**: ينعم ويغذي الشعر.

– **الأفاكادو**: يمنح المزيد من الحيوية ويكسب الشعر لمعانا براقا.

– **عشبة ذيل الحصان**: يحافظ على رطوبة الشعر ويمنحه القوة.

– **لحاء الصفصاف**: ضد القشرة الدهنية ويحمي من الإصابة بالطفيليات وحكة فروة الرأس.

– **السفرجل**: لتكثيف الشعر وترطيبه.

التأثيرات الخارجية والداخلية على الشعر



لا شك أنه توجد تأثيرات خارجية على الشعر تسبب في إتلافه وتطفئ وميضه وتؤثر عليه سلبا.. كأشعة الشمس والحجاب وتأثير الحمل واستعمال مواد التجميل وتأثير الصبغات على الشعر وحمام السباحة وأضرار الجل... إلخ كل هذه التأثيرات تؤرق الشعر وتحد من حيويته ولمعانه وتجهده وتتلف من شكله.

وتأثيرات داخلية تظهر واضحة في الشعر وتلك التأثيرات الداخلية يفرزها الجسم كالشيب المبكر لدى الشباب والأمراض التي تصيب الشعر، لذلك عليك معرفة أسباب تلف شعرك إذا كان التأثير خارجيا أم داخليا. ويجب أن تتلافيه وتبتعدي عنه والعناية الفائقة به.

١- تأثيرات خارجية:

تأثير أشعة الشمس على الشعر: ليست البشرة وحدها هي التي تتأذى بسبب كثرة تعريضها لأشعة الشمس «الأشعة الفوق البنفسجية»، وإنما الشعر كذلك.

فمع فرط التعرض لأشعة الشمس بشكل متكرر، تتلف الصبغيات الملونة للشعر، وبالتالي يفتح ويبهت لون الشعر، كما يضعف بناؤه، ويتعرض للتقصف والانكسار بسهولة، بالإضافة إلى أن أشعة الشمس تزيل الرطوبة الطبيعية المختزنة

بالخلايا الكيراتينية للشعر، وبالتالي تضعف مرونة الشعر ويجف، ويقول بعض الباحثين إن الماء الموجود بالشعر يكتسب نفس خصائص ماء الأكسجين تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية، ومن أهمية خاصيته المزيلة للون الطبيعي للشعر، وبصفة عامة تزيد فرصة حدوث هذه الأضرار في حالات الشعر المصبوغ، والمفتح لونه، والشعر الجاف والمقصف، وبناء على ذلك نجد أن زي المرأة المسلمة «الحجاب» يوفر الحماية لشعرها من هذه الأضرار، رغم ادعاء البعض أنه يزيد من فرصة سقوط الشعر.

تأثير الحجاب على الشعر:

عن تأثير الحجاب على صحة وسلامة الشعر قال الدكتور محمد ندا: الحجاب حماية للشعر، فقد أثبتت البحوث أن تيارات الهواء، وأشعة الشمس المباشرة تؤدي إلى فقدان الشعر لنعومته، وشحوب لونه، فتصبح الشعرة خشنة جرباء «باهتة»، كما ثبت أن الهواء الخارجي «الأكسجين الجوي» وتهوية الشعر، ليس له أي دور في تغذية الشعر، ذلك أن الجزء الذي يظهر من الشعر على سطح الرأس وهو ما يعرف بقصبة الشعر عبارة عن خلايا قرنية «ليس بها حياة»، وهي تستطيل بانقسام برغم الشعر الموجود داخل الجلد، وهذا الجزء النشيط والذي يؤدي انقسامه إلى استطالة الشعر بمعدل نصف ملليمتر كل يوم، يحصل على غذائه من الأوعية الدموية داخل الجلد، ومن هنا نستطيع القول، بأن صحة الشعر تتبع صحة الجسم عامة وأن أي شيء يؤثر على صحة الجسم من مرض، أو نقص في التغذية يؤدي إلى ضعف في الشعر.

وفي حالة ارتداء الحجاب يجب غسل الشعر بالصابون أو الشامبو مرتين أو ثلاثة في الأسبوع، حسب درجة تدهن البشرة، بمعنى أنه إذا كانت البشرة دهنية فينبغي غسل الشعر ثلاث مرات في الأسبوع، وإن كان غير ذلك، فيكتفي بغسله مرتين أسبوعيا، وينبغي ألا يقل تكرار غسل الشعر عن هذا المعدل في كل الأحوال إذ إنه بعد مضي ثلاثة أيام تبدأ الدهون في التحلل إلى أحماض دهنية، وهذا يؤدي إلى كسر قصبة الشعر أي تقصف الشعر.

تأثير الحمل على الشعر:

تغيرات الشعر أثناء الحمل:

- تلاحظ الكثير من النساء أن الشعر يصبح أسمك خلال فترة الحمل، كما يتعرضن لتساقط الشعر لعدة أسابيع والتي قد تصل لأشهر بعد الولادة وهذه التغيرات طبيعية، ثم يعود الشعر لحالته الطبيعية بعد ستة أشهر من الولادة.

- قبل الحمل ينمو الشعر ويمر بالمرحلة الطبيعية التالية:

١- ينمو الشعر حوالي ١٢/١ بوصة شهريا لمدة ٢-٦ سنوات متتالية.

٢- ثم يأخذ فترة راحة للنمو لمدة تتروح من ٢-٣ أشهر.

٣- ثم يتساقط تدريجيا وغالبا عند التمشيط أو غسيله.

٤- ثم تعود دورة النمو الطبيعية السابقة مرة أخرى، وفي الدورة الواحدة يكون حوالي ١٠% من الشعر في حالة الراحة، و ٩٠% في دورة النمو.

وخلال فترة الحمل يصبح أغلبية النسبة من الشعر في حالة الراحة، كما أنها تستغرق وقتا أطول وتقل كمية الشعر المتساقط، وبالتالي يصبح الشعر كثيفا وأسمك.

بعد الولادة تقصر فترة الراحة «السكون» هذه وتتساقط كمية من الشعر أكثر ويبدأ الشعر الجديد في النمو مرة أخرى، لكن الشعر الذي يأخذ في التساقط بعد الحمل يتزامن حدوثه مع النسبة التي تتساقط طبيعيا في الدورة العادية للشعر، وبالتالي تقل كثافة الشعر ويصبح أقل سمكا مما كان عليه أثناء فترة الحمل.

النمو الآخر للشعر:

لتغيرات في نمو الشعر لا تحدث فقط للذي على فروة الرأس، وإنما قد تلاحظ بعض السيدات الحوامل تزايد في نمو الشعر في أماكن مختلفة مثل الذقن، فوق الشفة العليا، على الوجنتين «الخدود»، الذراع، والأرجل، أو قد تلاحظ نمو للشعر في أماكن جديدة لم يكن من المعتاد نمو الشعر بها مثل الثدي أو البطن أو الظهر، «وأحيانا تكون ما بين خصلة شعر أو اثنين».

والسبب في ذلك أن هرمونات الحمل وإفراز الكورتيزون المتزايد يسبب هذا النوع من نمو الشعر خلال فترة الحمل، ويقل غالبا بعد حوالي ستة أشهر بعد الحمل.

ماذا يمكن أن تفعلي لتغيرات الشعر؟

- تزايد نمو الشعر على الوجهين الذراعين، الأرجل أمر طبيعي خلال فترة الحمل ويعود إلى معدلاته الطبيعية في النمو في خلال ستة أشهر بعد الولادة، يمكن التخلص من هذا الشعر الزائد بالحلاقة أو الملقاط أو أى طريقة أخرى طبيعية بشرط الابتعاد عن أية كريمات مصنعة قد يمتصها جسم المرأة الحامل، وقد تلحق الضرر بجنينها.

- أما بالنسبة للاعتناء بشعر الرأس فتلك هي النصائح المفيدة:

تناول أنظمة غذائية غنية بالفاكهة والخضراوات، فهي تعطي الحماية لبوصيلات الشعر كما تساعد على نموه.

كوني حانية على شعرك عندما يكون مبللا فقومي بتمشيطه بمشط ناعم ليس له سنون مدببة.

- الابتعاد عن استخدام مجفف الشعر الساخن وبدلا منه استخدمي البارد.

- تجنبي استخدام تسريحات الشعر التي تشده مثل الجديلة «الضفيرة»، أواستخدام وسائل لف تعرضه للضغط والإجهاد.

قلة كثافة الشعر بعد الولادة لعدة أسابيع أو أشهر شيء طبيعي، فلا تستخدمي أي علاج لأنه سيعود إلى حالته الطبيعية بعد انقضاء هذه الفترة، طالما أنه لا يوجد استمرار دائم للتساقط أو أن هناك بداية لظهور أماكن للصلع، وعند التساقط بكميات كبيرة فقد يرجع إلى نقص الفيتامينات والمعادن أو نتيجة لوجود بعض المشاكل الصحية، مثل الأمراض الجلدية أو اضطراب في الغدة الدرقية، ومن هنا يجب استشارة الطبيب المتخصص.

تأثير استعمال مواد التجميل على الشعر:

يستخدم الكثير من الرجال والنساء علاجات كيميائية للشعر، مثل الأصباغ والمواد الملونة والمبيضة ومواد تسييل الشعر وتجعيده. والمعالجة بالمواد الكيميائية لا تلحق الضرر بالشعر إلا في أحوال نادرة، إذا ما تم استخدامها بالطريقة الصحيحة، إلا أن الشعر قد يصبح ضعيفا وعرضة للتساقط إذا ما تكرر استخدامها بالطريقة الصحيحة، إلا أن الشعر قد يصبح ضعيفا وعرضة للتساقط

إذا ما تكرر استخدامها بصورة مبالغ فيها، أو إذا ما ظل المحلول على الرأس لمدة مطولة، أو إذا ما تم استعمال مبيض لشعر تم تبيضه مسبقا.

وإذا ما أصبح الشعر ضعيفا جدا وهشا بسبب فرط تعرضه للعلاجات الكيميائية، فمن الأفضل الإحجام عن استخدام هذه المواد لبعض الوقت حتى ينمو الشعر بصورة طبيعية. إن غسل الشعر بالشامبو، وتصفيفه وتفريشه هي أمور ضرورية للعناية بفروة الرأس، إلا أن الإفراط في ذلك من شأنه إلحاق الضرر بالشعر، مما يجعله عرضة للتساقط أو التشقق، ويمكن شطف الشعر بالمواد المرطبة بعد غسله بالشامبو لتسهيل تمشيطه وتسريحه، وينبغي تنشيف الماء الزائد بضغط المنشفة على الرأس دون أن يتم فرك الشعر بقوة، فالشعر يكون أكثر هشاشة حين يكون مبتلا، وبالتالي ينبغي عدم اللجوء إلى التمشيط والتفريش العنيف، كما ينبغي الإقلاع عن تمشيط الشعر لمرات عديدة في اليوم، لأن ذلك إفراطا يلحق الضرر بالشعر.

ومن الأمور التي تساعد على عدم تساقط الشعر استخدام أمشاط ذات أسنان متباعدة وفرشاة ذات أطراف ناعمة، كما ينبغي استبدال تصفيفات الشعر التي تتطلب المبالغة في شده، مثل تصفيفه «ذيل الفرس» أو الضفائر، لأن ذلك يؤدي إلى تساقط الشعر إلى حد ما، وخاصة على جانبي الرأس.

العناية بالشعر بعد السباحة

كثيرات هن اللائي يمارسن رياضة السباحة بشكل يومي، فهن يتعرضن للتأثير المجفف للماء والكلور في برك السباحة «الماء المالح في البحر وبعض برك

السباحة»، هذا الأمر يؤدي إلى تشابك الشعر وتكسره وفقدانه لمعانه ورونقه، ومما يزيد الطين بلة، كما يقولون، هو ضرورة استعمال الشامبو كل مرة لإزالة الماء المالح أو الكورين من الشعر وجلدة الرأس.

وإليك بعض النصائح:

- استعملي شامبو خاصا بالشعر الجاف، ولا تكرري الرغوة مرة أخرى، وتأكدي من شطف الشعر جيدا.
- استعملي الملطف «البلسم» بعد كل شامبو، إن الطبقة التي يتركها الملطف على الشعر تحارب جفافه، وتضفي عليه لمعانا وتجعله سهل التمشيط والتسريح.
- لفي شعرك بمنشفة ولا تفركيه بقسوة فالشعر الرطب أكثر عرضة للتكسير.
- مشطي شعرك وبرفق بمشط ذي أسنان متباعدة ولا تفرشي الشعر أبدا وهو رطب.
- فكي تشابك الشعر بتمشيطه من الأسفل صعودا باتجاه فروة الرأس.
- تذكري أن الشعر القصير يسهل تسريحه ويتطلب عناية أقل.

صبغات الشعر وتأثيرها على الشعر:

منذ أيام الفراعنة والنساء يصبغن شعورهن وخلال هذا القرن درج صبغ الشعر عند الرجال أيضا، والصيدليات ملأى بأنواع مختلفة متعددة من الصبغات، لدرجة يصعب معها الاختيار بينها، وفي السنوات الأخيرة تم إنتاج أنواع جديدة من الصبغات على شكل شامبو، وهي سهلة الاستعمال بحيث يمكن صبغ الشعر في المنزل ببساطة دون اللجوء إلى المزين أو بيوت التجميل.

صبغ الشعر له مشاكله، فمع أن معظم صبغات الشعر غير ضارة إلا أن الإفراط في استعمالها، أو الاستعمال الخاطئ لها، قد يؤدي إلى الإضرار بالشعر وتقصفه وتكسره، لكي تتفادي هذا الأمر عليك بالتقيد بطريقة الاستعمال التي تنصح بها الشركات المنتجة للصبغة إذ أن طريقة استعمال الصبغات تختلف من صبغة لأخرى.

مع الأسف قد لا يكون هذا الأمر كافيا فبعض الصبغات، وإن استعملت بالطريقة السليمة الصحيحة قادرة على إحداث الحساسية الجلدية بسبب تحسس البشرة للمواد الكيميائية داخل الصبغة، فمعظم هذه الصبغات تحتوي على مادة بارافينيلين ديامين المشهورة بقدرتها على إحداث التحسس الجلدي، وما يجهله الكثيرون هو أن الحساسية لا تظهر بالضرورة بعد أول استعمال للصبغة، بل قد تحدث في أي وقت حتى بعد استعمالها لأشهر أو سنوات دون أية مشاكل.

أما أعراض الحساسية لصبغة الشعر فقد تكون خفيفة فلا يتعدى الأمر بعض الاحمرار البسيط في فروة الرأس، وقد تكون شديدة مما يحدث الحكة الشديدة ولاصداع والورم في العيون، وظهور طفح أحمر متقشر على جلدة الرأس والعنق والوجه، لهذا السبب يجب إجراء فحص للحساسية قبل استعمال أي صبغة، وبإمكانك إجراء الفحص بنفسك بسهولة وإليك الطريقة.

فحص الحساسية قبل الصبغة:

قبل استعمال الصبغة بحوالي ٢٤-٤٨ ساعة ضعي نقطة من الصبغة «أو كمية قليلة جدا إذا كانت على شكل كريم» على جلد الذراع «قرب الكوع من

الداخل» فإذا أحمر هذا المكان أو إصابة الورم خلال ٢٤-٤٨ ساعة فيجب ألا تستعملي هذه الصبغة.

تأثير الصبغات على الشعر:

إن صباغة الشعر أو إعادة تلوينه بألوان مختلفة غالبا ما يكون مطلبا ملحا للكثير من السيدات، منهن من تريد تغيير مظهرها الخارجي، ومنهن من تريد إخفاء الشعر الأبيض باستعمال هذه الصبغات، ومنهن من تريد إعطاء شعرها لونا مشرقا.

لذلك من الضروري علينا أن نوضح عدة نقاط مهمة وبعض المعلومات الضرورية عن الصبغات المتنوعة والمنتشرة عالميا.

وعموما جميع أنواع الصبغات المنتشرة عالميا تندرج تحت ثلاث أنواع رئيسية:

صبغات نباتية - صبغات معدنية - صبغات عضوية وأكثرها شيوعا واستعمالا الصباغات العضوية.

أولا: الصبغات النباتية:

وهي مشتقة من أوراق النباتات وهي مختلفة الأنواع وأشهرها استعمالا الحناء، وهي نباتات تنمو في شمال أفريقيا ومنطقة الشرق الأوسط، وهي أوراق جافة تطحن وتستعمل على الشعر على شكل عجينة تترك فترة حوالي ساعة لتعطي لونا احمر مختلف الدرجات، ويستمر هذا اللون لمدة حوالي ٦ أسابيع، وهي مادة غير سامة ولكنا تصبغ اليدين والأظافر والمادة الفعالة فيها هي مادة حمضية، ومن الممكن إضفاء ألوان إذا أضفنا بعض الأشياء إلى الحناء مثل:

- إضافة الكاموميل أو «زهرة» البابونج تعطي لونا أصفر.

- إضافة الكركم «أنواع من البهارات» أو الزعفران تعطي أيضا ألوانا تميل إلى الاصفرار.

- إضافة القرنفل المطحون تعطي لونا أسود.

- إضافة مسحوق القهوة تعطي لونا بنيا.

- الصبغات النباتية عامة لا تؤدي الشعرة فيما عدا جفاف زائد في الشعر، وفي هذه الحالة من الأفضل استعمال ملطف أو زيت شعر، كما أنه نادرا ما تسبب حساسية في فروة الرأس أو الرقبة.

ثانيا: الصباغات المعدنية:

وهي أملاح غير ضرورية أو مواد مؤكسدة وتعطي اللون بالاتحاد مع طبقة الكيراتين المكونة للشعرة، وقد تؤدي هذه المواد إلى تقصف الشعر أو تلفه إذا استعملت بطريقة دائمة ومتكررة ومن أمثالها:

- اسيتات الرصاص - تعطي لونا بنيا إلى أسود.

- نترات الفضة- تعطي لونا مائلا على الأسود.

- بإضافة النحاس أو الكوبلت أو النيكل إلى نترات الفضة يمكن إعطاء ألوان تندرج ما بين الأشقر إلى الأسود.

أملاح البزموت تعطي لونا بنياً.

وهي كما قلنا تؤذي الشعر وتتلفه، كما أنها تصبغ الجلد الذي تلامسه بلون بني. وهذه الصبغات تستمر ولا تزول بالغسيل، وإنما تزول عندما تسقط الشعرة وينمو مكانها شعرة جديدة.

ثالثا: الصبغات العضوية المصنعة:

وهي صبغات تعطي للشعر ألوانا أكثر إشراقا وطبيعية، وتخترق سطح الشعرة فهي باقي أو دائمة لفترات طويلة وتنقسم إلى:

مؤقتة: تستمر لمدة أسبوع واحد فقط وتزول مع الغسيل بالشامبو وتوجد على شكل بخاخ.

نصف دائمة: وتستعمل إما بالمنزل أو في صالونات التجميل، لتغطية الشعر الأبيض أو لإضفاء لمعان للشعر، وهي تخترق الطبقة السطحية للشعرة، ومن السهل إزالتها بالغسيل بواسطة الشامبو أو المحاليل المحتوية على الأمونيا، كما تزول بعد ٦-١٠ مرات غسيل بالشامبو ومنها:

- مجموعة النيترو وتعطي ألوانا تتدرج من الأحمر إلى الأصفر.
- مجموعة الأنثروكينون والتي تعطي لونا بنيا.

الصبغات الدائمة: وهي صبغات تدوم لفترات طويلة قد تستمر عدة أشهر، وتحتوي على مواد مؤكسدة مثل البيروكسيد أو الفينول أو الريزورسينول، وهذه المؤكسدات تتلف الشعر وتؤذيه، حيث تحدث به فجوات كما أنها قد تؤدي إلى حساسية جلدية، ولابد من اتباع التعليمات المكتوبة على جميع علب الصبغات وعمل اختبارات الحساسية اللازمة قبل كل استعمال للصبغة بأماكن مختفية مثل الأذن أو الجهة الباطنية من الساعد، فإذا ظهر إحمرار أو تورم أو حبوب فقاعية،

فهـذا يعـني وجـود حساسـية لهـذه الصـبغة أو لأحـد مكوناتهـا، لـذا لا ينصـح باستعمالها نهائيا.

وبصـفة عامـة هنـاك الكثـير مـن الأضـرار والمضـاعفات الجانبيـة مـن تكـرار استعمال الصبغات، منها ما هو يؤدي ويتلف الشعر وقد يؤدي إلى كثرة تساقطه أو أحيانـا حـدوث صـلع يصـعب علاجـه، ومنهـا مـا هـو ضـار بالصـحة العامـة للإنسـان، فقـد ثبـت أن الصـبغات تعتـبر إحـدى المـواد المسـطرنة أي تـؤدي إلى حدوث سرطانات وأورام، كما أنها قد تؤدي إلى الأنيما الخبيثة أو إلى تشوهات الأجنة عند استعمال الحوامل.

التشقير «مبيضات أو مشقرات الشعر»:

ويـتم التشـقير باسـتعمال البيروكسـيد، أو مـاءء الأكسـجين «كمـا نسـميه أحيانا» بتركيـز ٦% يؤدي إلى تكسير صبغة الميلانـين الموجـودة بالقشـرة الخارجيـة للشعر، ويحول الشعر إلى لون أحمر، أصفر، أبيض تبعا للون الأصلي للشعر.

وهذه الأكسدة القلوية تؤدي إلى تكسير الشعرة وتخريبها وتلفها، كما تؤدي إلى جفاف شديد وخشونة بالشعر. وعند الحصول على اللون المرغوب لابد من إنهاء عملية الأكسدة هذه باستعمال شامبو حمضي لإحداث تعادل بالشعر.

البيرماننت – أو التجعيد – هو عملية تغيير شكل الشعر أو طريقة تصفيفه، وأول من استعمل التجعيد هـم قدماء المصريون، حيث استعملوا الطين المبلل لهذا الغـرض ثم تم اسـتحداث طـرق جديـدة مثـل الكـي بـالحرارة، أو اسـتعمال البخـار «الماء المغلي».

وتمر عملية التجعيد بثلاثة مراحل:

تنعيم فيزيائي أو كيمائي «باستعمال مواد معينة كما سبق مثل الحرارة والبخار» أو استعمال هيدروكسيد الأمونيا مع الحرارة أو بطريقة التجعيد البارد باستعمال مادة أو باستعمال مواد حمضية.

تشكيل الشعر بالطريقة المطلوبة أو المرغوبة باستعمال لفات الشعر الخاصة.

تثبيت الشعر على الشكل الجديد.

تمليس الشعر أو فرده وله عدة طرق:

باستعمال مواد مثل استعمال المشط الحار- الطرق البادرة باستعمال مواد قلوية مثل الأمونيا أو الصودا الكاوية، وتترك هذه المواد ١٥-٢٠ دقيقة على الشعر ثم تغسل، وتعادل بمحاليل أو شامبوهات حمضية، وهي تستعمل فقط في صالونات التجميل حتى تحد من إتلاف الشعر وحدوث الحساسية الجلدية.

أضرار الصبغات على الشعر:

أضرار الصبغة على كل من البشرة، على الشعر من حيث الخشونة أوسقوطه أو تلفه، الجنين، والحامل والمرضع؟

أولاً بالنسبة للبشرة:

ليس للصبغة أي أضرار على البشرة إلا إذا كان لدى الشخص حساسية لإحدى مكونات الصبغة، ففي هذه الحالة تسبب التهابات للجلد المجاور للشعر المصبوغ قد يترك أثرا داكنا إذا كان الالتهاب شديدا.

ثانيا: بالنسبة لتأثير الصبغة على الشعر من حيث الخشونة أو سقوطه أو تلفه:

تختلف صبغات الدائمة قد تضعف لحاء الشعرة، مما يؤدي إلى تقصف الشعر وفقده نضارته الطبيعية ولمعانه، خاصة إذا استخدمت الصبغة الدائمة التكرار يقل عن أربعة أسابيع وإذا صبغ الشعر يلون بعيدا جدا عن لون الشعر الأصلي، مما يتطلب تعريض الشعر لمراحل طويلة من عملية الصبغ.

ثالثا: تأثير الصبغة على الجنين والحامل والمرضع:

بصفة عامة ينصح بعدم استعمال الصبغة أثناء الحمل بسبب احتمال الحساسية للصبغة والتي قد تكون شديدة، وتحتاج للعلاج بأدوية قد يكون لها تأثير سلبي على الحمل والجنين.

هل تسبب الصبغات ظهور الشيب؟

- لا، ولكن بعض الصبغات تحتاج لاستعمال مواد مبيضة لإزالة لون الشعر قبل صبغه، ولكن الشعرة تستمر في إنتاج اللون في حالة تركها تطول.

هل تعدد أنواع الصبغات في الشعر يؤدي إلى أضرار صحية أو أضرار على الشعر نفسه؟

- لا ليس لذلك أي أضرار صحية، ولكن الاستعمال المتكرر للصبغة الدائمة بحدة تقل عن أربعة أسابيع أو تغيير لون الشعر إلى لون بعيد جدا عن اللون الأصلي للشعر يؤدي إلى تلف لحاء الشعرة، وضعف مقاومتها للعوامل الخارجية، أيضا

يحذر من استخدام الصبغات الدائمة مباشرة بعد الصبغات التدريجية التي هي من مركبات الرصاص والفضة، لأن ذلك يؤدي إلى تلف شديد للشعرة.

هل هناك نوع من الصبغات المعينة أو الطبية التي لا يترتب على استخدامها ضرر؟

صبغات الشعر المصنعة من قبل شركات عالمية متخصصة، ومرخصة من الهيئات المتخصصة هي من المواد الآمنة على الصحة إذا لم تكن هناك حساسية لإحدى مكونات هذه الصبغات، كذلك مواد الصبغ الطبيعية، مثل الحنة ومركباتها فهي من أسلم أنواع الصبغات فهي لا تسبب حساسية، ولكنها تعطي لونا غير ثابت ولا تتوفر إلا بالألوان محدودة.

ما هو العلاج الأمثل لمن أصيب بحساسية بسبب استعمال هذه الصبغات؟

- أولا العلاج إذا حدثت الحساسية أثناء عملية الصبغ فيجب إزالة المواد العالقة باستعمال محاليل، خاصة مع العلم أنه لا يحتاج إلى قص الشعر، لأن المادة المسببة للحساسية تصبح خاملة بعد أن يجف الشعر وينشف وعلاج الحساسية نفسها يعتمد على نوع وشدة الأعراض إذا كانت الأعراض بسيطة يكتفي بالعلاج الموضعي، أما إذا كانت الأعراض شديدة ففي هذه الحالة يحتاج المريض إلى بعض الأدوية عن طريق الفم لعدة أسابيع. وبعد علاج أعراض الحساسية يجب تحديد نوع المادة المسببة للحساسية عن طريق عمل اختبار الحساسية، لدى طبيب الأمراض الجلدية ومن ثم الامتناع عن الصبغات التي تحتوي على هذه المادة، وكذلك الامتناع عن المواد الأخرى التي قد تشارك هذه المادة في تركيبها الكيميائي مثل بعض الأدوية وغيرها.

ما هي مكونات الصبغة الضارة؟

أغلب حالات الحساسية من الصبغات تكون بسبب مادة البارافينيل دايمين، وهي المادة الرئيسية المستخدمة في تركيبها الكيميائي لبعض المواد الأخرى ببعض الأدوية مما يؤدي إلى حساسية في حالة التعرض أو استعمال هذه الأدوية. وهناك مادة أخرى هي مادة أمونيوم بيرسلفيت وهي مادة تستخدم كمنشط للمادة المبيضة، والحساسية من هذه المادة قد تؤدي إلى حساسية تصنف من النوع الأول لأنواع الحساسية الأربعة تظهر بشكل تورم للوجه وحول العينين كذلك قد تسبب دوخة وفقدان للوعي إذا كانت شديدة كذلك قد تثير نوبة ربو حادة عند مرضى الربو، إذا كانت الأعراض شديدة جدا فقد يحتاج المريض للعلاج داخل المستشفي.

هل هناك نوع من الصبغات التي تحذرون منها ولها أضرار كبيرة بخلاف الصبغات الأخرى؟

– نحذر من الصبغات غير الموضحة مكوناتها غير المرخصة من قبل الهيئات المتخصصة، كذلك يجب عمل اختبار للحساسية قبل أي استعمال للصبغات الثابتة والشبه ثابتة.

ما الأشياء التي تساعد على حفظ الشعر من التساقط وتحافظ على لمعانه؟

– تفادي الاستعمال الخاطئ لمواد ووسائل تجميل الشعر من صبغات وغيره والتغذية السليمة المتوازنة الغنية بالفيتامينات.

تأثير اضطرابات الجل على الشعر:

مكونات الجل:

الماء والكحول ومواد مطرية ومواد مثبتة ومواد حافظة.

تأثيره على الشعر:

هو تأثير مثبت للشعر وملين وملمع له.

الأعراض الناتجة من استعمال الجل:

تحسس الأشخاص لبعض المواد الداخلة في تركيبته ويصاحب هذا التحسس حكة في الجلد وفي فروة الرأس بشكل رئيسي، كما أن زيادة كمية الكحول في تركيبته يمكن أن تحدث جفافا في فروة الرأس.

للجل تأثيرا على اللون الطبيعي للشعر كما أنه يعطي منظرا غير مريح للشعر، حيث يظهر الشعر بلون داكن ولامع ويكون هناك عادة احمرار شديد وتسلخ في المناطق التي يفرك بها الجل بشدة، بالإضافة إلى أنه يمكن أن تعلق كمية من الغبار في الشعر ويحدث تلوث بواسطة أنواع من البكتيريا التي تسبب التهابات جلدية مختلفة.

الأعراض الجانبية للجل:

يتساقط الشعر نتيجة تأثير الجل على بوصيلات الشعر في فروة الرأس، ويمكن كذلك أن يعيق نمو الشعر الطبيعي، كما أنه عند وضعه في المناطق الغنية بالغدد الدهنية مثل منطقة مقدمة الرأس فإن ذلك يؤدي إلى انسداد الغدد وظهور

حب شباب في تلك المناطق. وينصح عند ظهور أي من الأعراض الامتناع عن استعمال الجل فورا، وعلاج هذه الأعراض عند اختصاصي الأمراض الجلدية. إن الجل يغطي الشعر وبصيلاته، وبالتالي يعمل على انسداد مسامات البصيلات مما يؤدي إلى عدم وصول الأوكسجين إلى الشعر، وبالتالي تكسره وتقصفه ويمكن التعويض عن الجل باستعمال الشامبو المصفف للشعر والزيوت الطبيعية مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند وزيت اللوز شريطة أن تكون بكميات قليلة جدا كونها تضفي على الشعر طبقة صحية تثبته وتقويه وتعطيه لمعانا وتمنع تقصفه.

٢- تأثيرات داخلية:

أسباب الشيب المبكر للشعر عند الشباب والبنات.

بداية فإن الشعر أصلا لونه أبيض، ولكن يوجد مواد صبغية توجد في بوصيلات الشعرة تعطيها اللون الذي تظهر به، فمثلا صبغة الميلانين الموجودة في بوصيلات الشعر هي التي تعطي للشعر لونه الأسود الطبيعي العادي.

ومع تقدم العمر للإنسان يقل إفراز مادة الميلانين الماونة للشعر، بسبب إصابة الخلايا المفرزة لها بالشيخوخة، فيبدأ الشعر الأبيض في الظهور في رأس الإنسان، ويتحول الشعر على بقية جسمه إلى اللون الأبيض بالتدريج.

وهناك بعض الحالات من الأفراد قد تجاوزوا الستين من عمرهم ولا يزال شعرهم أسود نتيجة لذلك، بينما قد نشاهد بعض الشباب والأطفال دون العاشرة من العمر وقد بدأ الشعر الأبيض يغزو رؤوسهم.

أسباب الشعر الشايب - الشيب المبكر:

١– سوء التغذية:

فالشعرة تتغذى على عناصر أساسية أهمها الزنك والكبريت وغيرها. فالوجبات السريعة لا تجعل الشعرة تحصل على ما تحتاجه من غذاء لتنمو وتسري مادة الصبغة الملونة «الميلانين» في أجزائها. كما أن نقص التغذية عند الأطفال كنقص البروتين في غذائه يسبب شيب الشعر عند الأطفال، ومن الممكن أن تشد شعر رأسه فينتزع بسهولة ويسر.

كما أن الشعر يفقد اللون الطبيعي وتجده يميل للإحمرار، وتغذية الطفل من الممكن أن تؤثر على شعره وهو في فرة الشباب، فالطفل إذا تعرض لنقص للغذاء أثناء طفولته فإن ذلك يؤثر على نمو الشعر وطبيعته في فترة الشباب، فليس هناك شك أن التغذية السليمة منذ الطفولة تلعب دورا أساسيا، فالغذاء يساعد على نمو الشعر واكتسابه اللون الطبيعي، وتفسير ذلك أن الأحماض الأمينية الموجودة في نوعيات معينة من الغذاء تلعب دورا هاما في النمو الطبيعي للشعر، ونقص هذه المواد في طعامنا «خاصة الطحينة والسمك والكبدة والبيض» يسبب ضعف الشعيرات وفقدان اللون الطبيعي.

٢ – الإسراف في استخدام المواد الكيماوية:

إن خلايا الإنسان تتعرض الآن لأكثر من ٥ ملايين مركب كيماوي يستخدمها في حياته المختلفة مثل:

– الأدوية التي تتناولها والتي لها تأثير ضار على الشعر.

- المبيدات المستخدمة للقضاء على الحشرات والآفات في المنازل والحقول والتي ترش على المزروعات المختلفة والتي نأكلها.

- كريمات الشعر وفرده وتثبيته.

- الشامبو.

- السشوار وكي الشعر.

فجميعها مكونة من المواد الكيماوية التي تؤثر على الخلايا الملونة وتقتلها.

وللأسف أصبح الشباب حريصا على استخدامها ليلا ونهارا وقد نجني نتيجة وقتية ومؤقتة لاستخدامنا لتلك المواد ونرى شعرنا جميلا، ثم نصدم بعد ذلك.

٣- تلوث البيئة:

- الأتربة.

- عوادم ودخان السيارات.

- مخلفات المصانع.

تلوث الغذاء برش المبيدات أثناء نمو النباتات، أو بإضافة مواد حافظة له أوملونة له ضارة بالصحة.

- تلوث الهواء الذي نستنشقه.

- تلوث الماء.

كل ذلك يؤثر بشكل مباشر على صحة الإنسان وصحة أعضائه، وحين يحدث ضعف عام في الصحة، فالطبيعي أن تتأثر صحة البشرة وتضعف وتفقد لونها.

٤- دور الوراثة:

فلا شك أن للوراثة دورا في الشيب المبكر للشباب، فقد يكون أحد الأبوين مصابا بخلل ما في التركيب الوراثي للخلايا الصبغية يعوق إفرازها لصبغة الميلانين الملونة للشعر ويورث هذا الخلل للأبناء. ولأن الجهاز الوراثي يتأثر بالظروف المحيطة مثل الضغوط النفسية وتلوث الهواء ونقص الغذاء نجد أن جهاز الوراثة لدى الشباب يتأثر ويعبر عن نفسه مبكرا أي قبل الآوان، لأن هذه الظروف المحيطة تؤثر على كفاءة كثير من وحدات الوراثة في الجسم ومنها وحدات الوراثة المتحكمة في تلوين الشعر.

وخلاصة هذه النقطة هي أن الشعر الأبيض قد يكون وراثة، ولكن هذا التعبير الوراثي قد يحدث مبكرا جدا نتيجة للظروف والضغوط المحيطة، والسبب بسيط فالتغيرات الوراثية الفجائية التي تحركها تلك الضغوط تؤدي بالتدريج إلى ضعف كفاءة مختلف اجهزة الجسم.

٥- تأثير الضغوط النفسية:

نحن نعيش في عصر يشيب الشعر والقلب فيه في سن ١٥ عاما وليس ٥٠ أو ٦٠ عاما، فالمواقف الضاغطة جعلت الناس تجتر همومها بما فيهم الشباب الصغير، فالشيب النفسي يصيب كل أجزاء الجسم نتيجة للظروف والضغوط النفسية المحيطة، فتتعرض كل أجزاء الجسم للشيخوخة المبكرة، فنجد شابا في العشرين من العمر ومصابا بالسكر أو القلب أو نجده مكتئبا وغير مقبل على الحياة وشعره أبيض، فالضغوط المحيطة تجهد كل خلايانا. وإجهادنا هو محصلة

لاجهاد خلايانا، وقبل أن يكون الإنسان شابا فهو قبل ذلك طفل لم ينعم بطفولة سعيدة لم تقدم له الرعاية النفسية والاجتماعية اللازمة، فليس في بيوتنا مكان يلعب في الأطفال فالشقق ضيقة، والأم تنهرهم معظم الوقت إذا لعبوا أو حتى ثرثروا أو إذا نزولا في الشارع تسببوا في خناقات وتشاجرات مع أولاد الجيران والسكان، ولا توجد حدائق كافية والنوادي فقط للأغنياء، ورغم ذلك فقد ضاقت بهم أيضا، حتى الحنان والرعاية نقدمها لأطفالنا بالقطارة فالأم مشغولة بهموم الحياة، والأب مثقل بالبحث عن لقمة العيش، ويكبر الطفل ويصبح شابا، والهموم تزداد والأعباء تتثاقل، ولو ذهبنا لنقارن شباب اليوم ذو الشعر الأبيض بشباب الأمس، فسنجد فروقا كثيرة توضح الأسباب، فالتنافس في الدراسة صار شديدا لكثرة الأعداد المتزاحمة على فرص محدودة، وبيوتنا تحولت لمعسكرات دراسية، ومدرس خصوصي طالع وآخر نازل، وكتب خارجية ومذكرات.. إلخ فكل هذه الضغوط هائلة، وفي النهاية وبعد غربلة الأعداد وتخرج من تخرج، يكون الصراع والبحث عن فرصة عمل أو قتل الأمل على عتبة الوظائف، ثم البحث عن شقة ثم تكاليف تكوين بيت وأسرة.. إلخ.

علاج الشعر الأبيض بالصبغات النباتية:

يمكن استخدام الصبغات النباتية التالية في حالة الرغبة في تغيير لون الشعر الأبيص، مع ملاحظة الحصول على اللون الأشقر يحتاج إلى استعمال هذه الصبغات اسبوعيا لتحقق الغرض المطلوب، بينما الشعر الأسود والبني يأتي بنتيجة سريعة وأكيدة.

١- الحنة الحمراء: تعتبر أفضل أنواع الصبغات النباتية، وهي تميل إلى الاحمرار وتزيت بنتائج ممتازة مع ذوات الشعر الذهبي «لأنها قابضة».

٢- ورق التوت: يجفف ويطحن كالحنة ويعجن بالماء وهو يعطي اللون الأسود الداكن.

٣- قشر الكمثري: يتم تجفيفه وطحنه، وهو يعطي اللون البني.

٤- قشر الباذنجان: يجفف في الفرن لدرجة التحميص ولا يحرق ويطحن كالبودرة ويتم عجنه بالماء، وهو يعطي اللون البني.

٥- ورق البصل أو قشره: يغلي ورق البصل ويشطف مع الشعر، ويترك ليجف عليه، ويعطي اللون الكستنائي.

٦- البابونج: تخلط أزهار البابونج المغلية مع الكوركم، ويتم شطف الشعر ويعطي اللون الأشقر، وهذه الصبغة لابد من استخدامها أسبوعيا لتعطي النتيجة المطلوبة في تغطية الشعر الأبيض.

وصفات لإخفاء الشعر الأبيض ومقاومة الشيب:

١- يغلي نبات المريمية ٤ ملاعق كبيرة من أوراق المرامية غاليانا وافيا، ثم يترك ليبرد ثم يصفي، ويضاف إليه ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل ونصف فنجان من الشاي المغلي بشدة مع التقليب، ثم تضاف الحنة ٢ ملعقة كبيرة من الحنة مذابة في نصف فنجان ماء، ثم يوضع الخليط على الشعر وفروة الرأس لمدة ٣٠ دقيقة وبعدها يشطف بالماء المغلي.

٢- تنقع ٤ ملاعق من أوراق المريمية في الماء المغلي «ملء كوبين» لمدة ساعتين، ثم يستخدم بعد أن يبرد ويصفي ويتم دهان العشر كل مساء قبل النوم، وذلك بدهان الشعر خصلة خصلة.

٣- تنقع ملعقتان من حبوب السمسم في كوب ماء يغلي لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يستخدم في دهان الشعر ٣ مرات في اليوم.

٤- يفيد تناول فيتامين ب المركب يوميا بالإضافة إلى جرعة من حمض بارامينوبنزويك «٣٠٠ ملليجرام تقريبا»، حيث يعيد للشر لونه الأصلي خلال شهرين تقريبا.

٥- يتم غلي فنجان من الشاي غليانا شديدا ثم تضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح الطعام، ويستخدم هذا المحلول في دهان الشعر من الجذور حتى الأطراف ويبقى على الشعر لمدة ٤٥ دقيقة، وثم يشطف بالماء العادي، ويجب تجنب استعمال الشامبو عند العمل بهذه الوصفة.

٦- يفيد تناول عسل النحل أو العسل الأسود وخميرة البيرة والثوم.

اضطرابات نمو الشعر:

- تتضمن اضطرابات الشعر: النمو الزائد «الكثيف» للشعر، الصلع والنمو الداخلي لشعر اللحية.

النمو الزائد «الكثيف» للشعر:

النمو الزائد للشعر في أجزاء مختلفة من الجسم هو حالة يمكن أن تحدث لكلا من السيدات والرجال وهي يمكن أن تكون سمة وراثية. عملية نمو الشعر

بشكل كثيف في مناطق بالجلد تكون غالبا قليلة الشعر «في الحالات العادية» يحدث بالنسبة للسيدات والأطفال نتيجة خلل في غدة الأدرينالين أو الغدة النخامية والتي تقوم بإفراز كميات زائدة من هرمونات الذكور.

عملية نمو الشعر الزائد في الجلد عند السيدات هي عملية طبيعية بعد فترة انقطاع الدورة، أو بالنسبة للسيدات اللاتي يستخدمن عقاقير «الكورتيكوستيرويد» وهو هرمون القشرة القطرية أو عقاقير الاستيرويد. وهذه الحالة يمكن أن تتواجد أيضا بسبب التفاعلات مع بعض الأدوية الأخرى.

العلاج: يحدد الطبيب بشكل مبدئي سبب ظهور الشعر الزائد، وغالبا هذا التشخيص لا يتطلب تحليلا معمليا، ولكن في حالة وجود خلل في الغدة الصماء يجب إجراء اختبار للدم. كحل مؤقت لهذه الحالة يمكن إزالة هذ الشعر بالطرق التقليدية المعروفة مثل الحلاقة أو الشمع أو عملية تصفير الشعر، ولكن يجب تدمير بوصيلات الشعر بشكل نهائي. وأكثر الطرق أمانا هي عملية التحلل الكهربائي.

الصلع: يظهر الصلع بشكل أكبر عند الرجال أكثر من السيدات، ويمكن أن يكون بسبب عوامل وراثية مختلفة، أو بسبب تقدم العمر، مشاكل جلدية أو الأمراض التي تصيب الجسم بشكل عام. أيضا هناك بعض العلاجات مثل علاجات السرطان تؤدي إلى حدوث صلع بالرأس.

صلع الرأس الجزئي بالنسبة للرجال:

وهي الحالة العامة من فقدان الشعر والتي تحدث للرجال وهي نادرة الحدوث عند السيدات والأطفال، وذلك لأنها تعتمد على وجود هرمون الذكور «الأندورجين» ومستوى هذا الهرمون يكون مرتفعا بعد سن المراهقة.

إن عملية الصلع هي عملية وراثية، وتحدث هذه الحالة بداية بفقدان الأجزاء الجانبية القريبة من مقدمة الشعر، أو الجزء الأعلى للرأس وإلى الوراء. عملية فقدان شعر الرأس تحدث في مختلف الأعمار، حتى في منتصف فترة المراهقة، يحدث الصلع لبعض الناس في أجزاء فقط من الرأس وآخرين يحدث لهم صلع كامل خاصة الأشخاص الذين يحدث لهم عملية صلع مبكرة في سن صغير.

الصلع الجزئي بالنسبة للسيدات:

يحدث الصلع بالنسبة للسيدات بشكل نادر. وهذه الحالة تتصف بأن يكون شعر السيدة أقل كثافة «خفيف» من الأمام والجوانب أو الجزء الأعلى من الرأس. ونادرا جدا ما يحدث صلع كامل للرأس.

صلع كيميائي: هذا النوع من الصلع يحدث بعد الإصابة بمرض خطير مع وجود حمي «ارتفاع كبير في درجة الحرارة» أيضا الجرعات الزائدة من بعض العقاقير، بعض أنواع العقاقير يمكن أن تسبب حدوث صلع مثل: فيتامين — معظم العقاقير التي تعالج السرطان تسبب حدوث صلع. ويمكن أن يحدث هذا النوع من الصلع أيضا نتيجة الإفراز الزائد للغدة الدرقية أو الغدة النخامية أو بسبب الحمل. يبدأ سقوط الشعر بعد ٣ أو ٤ أشهر من بداية المرض أو الحالة. غالبا لا يعود الشعر في النمو مرة أخرى إلا في الجزء الخلفي من الرأس فقط.

داء الثعلبة:

هي حالة يحدث فيها فقدان للشعر بشكل مفاجئ في جزء معين من الرأس أو اللحية، يحدث في حالات نادرة فقدان كامل للشعر.

ينمو الشعر بشكل طبيعي بعد ذلك في خلال شهور ونادرا ما يحدث عدم نمو مرة أخرى للشعر لدى بعض الأشخاص.

نحل الشعر «جذب الشعر للوراء»:

تحدث في هذه الحالة بشكل أكبر عند الأطفال، ولكن يمكن أن تستر هذه الحالة طوال العمر. في بعض الأحيان لا يلاحظ الأهل هذه الحالة عند الأطفال، وفي بعض الأحيان يظن الأطباء والأهل أنها حالة حدوث ثعلبة في الرأس وهي التي تتسبب في فقدان الشعر.

ثعلبة الندبات:

هي حالة سقوط الشعر في المناطق التي حدث بها ندبات بالرأس. يمكن أن يحدث بجلد الرأس ندبات نتيجة حدوث حريق، إصابة شديدة بالرأس أو علاج عن طريق أشعة أكس، وهناك بعض الأساليب الأخرى القليلة الانتشار مثل الذئبة الحمراء ، الدرن وغيرها من الأمراض، أيضا سرطان الجلد يمكن أن يسبب هذه الحالة.

التشخيص والعلاج: تحديد نوع العلاج عن طريق الملاحظة يكون صعبا في بعض الأحيان.

لذلك يحتاج الأطباء لأخذ عينة من الجلد لفحصها وتحديد نوع الصلع، لا يوجد علاج لمعظم أنواع الصلع.

بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من صلع جزئي «السيدات أو الرجال» يمكن أن يقوموا بعمل زرع للشعر.

هناك بعض أنواع العلاجات الدوائية مثل يمكن أن يساعد في نمو الشعر مرة أخرى لدى بعض الحالات «نسبة صغيرة».

الحقن بالكورتيكوستيرويد تحت الجلد يساعد بعض الأشخاص في علاج داء الثعلبة، ولكن في بعض الأحيان لا تستمر النتيجة.

الثعلبة التي تحدث نتيجة بعض الندبات في الرأس يمكن أن ينمو الشعر مرة أخرى في هذه المنطقة، وأن الشعر الذي ينمو يكونا مختلف في الشكل.

النمو الداخلي لشعر اللحية:

هي حالة نمو الشعر داخل الجلد، وبالتالي يحدث التهاب في الجلد.

وهذه الحالة تحدث بشكل أكبر في الشعر المجعد. العلاج الأمثل لهذه الحالة هي ترك اللحية تنمو، لذلك عندما يطول الشعر لا ينمو داخل الجلد مرة أخرى.

بالنسبة للرجال الذين لا يفضلون وجود لحية يجب استخدام بعض العقاقير التي تحتوي على مواد خاصة لعلاج هذه الحالة «يجب استشارة الطبيب في هذه الحالة».

الأمراض التي تصيب الشعر

الحاصة البقعية «الثعلبة»: أحد الأمراض التي تصيب الشعر، وهو سقوط الشعر في منطقة أو أكثر «مثل الرأس أو الذقن أو الشارب أو الحواجب أو الرموش أو الجسم والأطراف»، وتكون على شكل دائة أو بيضاوية، وتحدث في الجنسين من سن ١٠ سنوات غالبا ويعرف داء الثعلبة بأنه داء عضوي أو مرض مناعة ذاتية، أو أنه من الفطريات، وقد تنتقل العدوى من إنسان إلى آخر بواسطة أشياء لوثتها

الفطريات مثل القبعات والأمشاط أو كرسي الجلوس أو عند ملامسة القطط والكلاب المصابة، وثمة نظرية تقول إن الثعلبة داء غير معد، وهو يصيب كل الأعمار لاسيما الرجال.

إنه داء يظهر على شكل بقع مستديرة في جلدة الرأس يتساقط منها الشعر وتتقشر، وأحيانا يحمر لون الجلد في أماكن الإصابة ويفرز بعض السوائل، ويوجد أنواع مختلفة من الحاصات تتعلق بشكل رئيسي بالسبب.

المظاهر السريرية:

البقع بيضاوية أو مدورة حيث يبدو في المحيط مناطق خالية من الشعر مع ظهور بعض الشعر في الأطراف، ويعطي ذلك شكل علامة الاستفهام:

عند نزع الشعة تظهر بويصلة الشعر ضامرة.

سطح الفروة في المنطقة عادة ملساء.

ضياع الشعر قد يستمر وينتشر محيطيا مشكلا مناطق جديدة خالية من الشعر أو عودة بعض الشعر للنمو قد يحدث مؤخرا، الشعر النامي الحديث يكون أقصر وأفتح لونا وأحيانا أبيض ناقص الصباغ.

في الحالات المستمرة من الحاصة، قد يحدث تنقيط بأظافر الأصابع.

المسببات:

الانتانات الموضعية في الفروة: مثل التهاب الأجربة الشعرية، سعفة الرأس والقراع.

١- أمراض الجلد: الحزاز المسطح الذئبة الحمامية القريصية.

٢- الانتان البؤري.

٣- التهاب اللوزتين المزمن، التهاب الجيوب والبؤر الانتانية قد تتهم كعامل مسبب للحاصلة.

٤- الشذوذات السنية.

الانتانات في الأسنان:

النخور السنية عند الأطفال، سواءً الانكسار والنواخذ المنطمرة «أسنان العقل» قد تكون من الأسباب عند الأعمار الأكبر للحاصة البقعية.

٥- التوتر النفسي الإجهاد المزمن والصدمات العصبية والنفسية أيضا تعتبر أسبابا مهمة للحاصة البقعة.

معظم حالات الحاصة البقعية التي نواجهها في الممارسة عند الأطفال تكون بسبب النخور السنية والتوترات النفسية، البؤر الانتانية في اللوزتين والجيوب وعوامل مناعية.

أشكال أخرى من الحاصة:

١- حاصة شد الشعر: هي الأشبع عند الفتيات الصغيرات في سن المدرسة، حيث إن الأم بعد تمشيطها شعر الطفلة تشده بقوة وتثبته باتجهات جانبية أو إلى الخلف صانعة ما يسمى «ذيل الفرس» ومع الوقت يستمر هذا ويتكرر الشد إذ قد يحدث ذلك تراجعا في الشعر، ويتظاهر أخيرا بالحاصة.

٢- حاصة الضغط: يلاحظ هذا النوع عند الرضع الذين ينامون معظم الوقت على الناحية القفوية، حيث بالضغط المستمر على الناحية القفوية، فإن بقعة موضعية خالية من الشعر سوف تحدث.

من المهم تعليم الأم أن تغير من وقت لآخر وضعية نوم الطفل، وذلك بوضع وسادة على أحد من جانبيه للحفاظ عليه بهذه الوضعة أثناء النوم.

٣- الحاص في سياق الأمراض الحموية «المترافقة بحمى»، الحاصة قد تحدث أثناء أمراض جهازية مثل الحمى والانتانات الجرثومية المتكررة المزمنة.

٤- انبعاث طور الراحة: اضطراب دورة نمو الشعر هو ضياع مبكر وشديد في الشعر الطبيعي من أجربة طبيعية في الفروة. هذا الشكل أكثر شيوعا عند الإناث وقد يحدث في فترة النفاس، ما بعد الحميات، بعد الولادة وبعد التخدير والجراحة وحالات ما بعد الرضوض.

زيادة زوال الشعر أكثر ارتباطا بنوبات التوترات العصبية التي تسبق تساقط الشعر بـ«٦١٦» أسبوعا.

الشعر يظهر طبيعيا إلى أن تبدأ عملية التساقط، هذا الشكل عادة منتشر وغير شامل.

٥- الحاصة الغذائية: سوء التغذية يؤثر على النمو والبنية لجسم الشعر وأحيانا على لون الشعر.

السفل «المرازموس»:

ينجم عن العوز البروتيني الحروري، خاصة في السنة الأولى من العمر. الشعر يكون ناعما وجافا، قطر بصلة الشعر ينقص إلى ثلث الطبيعي وغالبا كل الجريبات تكون في مرحلة الراحة.

داء القشر «الكواشيركور»: يحدث خلال السنة الثانية من العمر عند الأطفال المفطومين فجأة على حمية قليلة البروتين جدا وعالية الكاربوهيدات.

تغيرات الشعر تشبه بشكل قريب جدا التغيرات الموجودة في السفل، لكن يوجد جريبات نمو رغم أن معظمها ضامر. في كل الحالتين يكون الشعر كامدا متقصفا وسهل الانقلاع وقد تحدث حاصة تامة أو جزئية. الشعر يكون أقل لمعانا. بعض أجسام الشعر قد تبدي انكماشا ويزداد قابليته للرض البسيط يؤدي لتساقط الشعر.

عوز الحديد: يترافق أحيانا مع حاصة منتشرة حتى في غياب فقر الدم.

عوز الزنك: ينجم عن قصور في الامتصاص يؤدي إلى نشوء حاصة وتغيرات جلدية مثل التهاب جلد النهائي المعوي وعوز الزنك ما قبل الولادة.

قد يتظاهر عوز الزنك بالحمامي التقشر الفقاعات وضياع الشعر.

عوز الحديد: قبل الولادة قد يؤدي أيضا إلى عوز في الحموض الدسمة الضرورية، هذا يؤدي إلى حمامي وتقشر في الفروة والحاجبين وح

نصائح مهمة

نقدم في هذه السطور خلاصة التجربة للعناية بالشعر، فشعرك هو إطار الجمال الذي أنعم الله سبحانه وتعالى به عليك ويجعلك تبدين ملكة متوجة على عرش الرقة والجمال والأنوثة، ولذا وجب عليك المحافظة عليه والسعي دائما ليبدو نظيفا جميلا ناعما وبراقا.

والعناية بشعرك تتطلب منك الاهتمام به واتباع ما يلي:

١- استخدامات خاطئة

عليك أن تأخذي في اعتبارك بعض العوامل التي تؤثر سلبا على شعرك وهي استخدامك الخاطئ، لذلك تابعي بعض الاستخدامات الخاطئة التي تتبعينها وحاولي أن تتلافيها وخذي حذرك..

٢-عوامل خارجية:

– تمشيط الشعر وهو مبلل يجعله عرضه للتساقط وكذلك التلف، لأنه يكون في أضعف حالة له.

– تمشيط الشعر بعنف يؤدي إلى نزعه من جذوره كما يسبب الضغط الشديد بالمشط على فروة الرأس إلى التهابها وتكوين القشرة.

– أدوات التمشيط إن كانت رديئة تؤذي الشعر، وبالتالي فإن الأمشاط أو الفرشاة التي لأسنانها حواف معدنية أو بلاستيكية تعد من أهم أسباب تقصف الشعر.
– شد الشعر لفترات طويلة بالأربطة يتسبب في ضعف الشعر وتقصفه.

– استخدام طريقة «الرولو» وهي عبارة عن أسطوانات من المعدن أو البلاستيك، منها الكبير والصغير، يلف الشعر عليها، واللجوء إلى هذه الطريقة واستعمالها لفترة طويلة يسببان ضعفا في مكان الرولو، مما يؤدي إلى سقوط الشعر في هذه المنطقة.
– الإفراط في استخدام مجفف الهواء الساخن يؤدي إلى الأضرار بالشعر على المدى الطويل، إذ يؤدي إلى جفاف الشعر وتقصف أطرافه، لذلك ينصح أن يترك الشعر ليجف طبيعيا ومن ثم القيام بتسريحه.

– الإكثار من صبغ الشعر بالمواد الكيماوية المختلفة بصورة متكررة وعلى فترات متقاربة.
– فرد الشعر بالكيماويات يسبب جفافا شديدا للشعر ويؤدي إلى تقصفه.
– غسل الشعر بالماء الساخن جدا يفقده ليونته وبريقه.

– تلوث الهواء والتدخين الناتج عن وجود الرصاص في الهواء والغذاء يؤدي إلى اختناق جذور الشعيرات، وتدمير بصلات الشعر، وحدوث التساقط، ويحدث التلوث بسبب وجود الرصاص في الهواء والغذاء، والذي يدمر بصيلات الشعر.
– تيارات الهواء وأشعة الشمس المباشرة يؤديان إلى فقدان الشعر لنعومته وشحوب لونه وضعفه.

٣-عوامل داخلية:

التغذية: للغذاء تأثير كبير على صحة الشعر ونموه بشكل سليم، فالشعر يأخذ غذاءه من الجسم، لذا فلا بد من تناول كمية مناسبة من الفاكهة والخضراوات والبروتينات.. إذ إن الشعرة تشبه النبتة بحاجة إلى التغذية، فبصيلة الشعر هي جذر النبتة، ونصل الشعرة يمثل ساق النبتة، ولكي تنمو الشعرة يجب أن يتوفر لها في الدم المحيط بالبصيلة البروتينات والعناصر المعدنية والفيتامينات وغيرها، حتى ينمو النصل الأسود الذي يدعي «الشعرة».

وتغذية الشعر لا تتم إلا عن طريق ما يصله بواسطة الدم من مواد غذائية، وأهمها البروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات، فإذا كان الدم لا يحمل جميع المواد الضرورية لنمو الشعر أدى ذلك إلى تضرره.. لذلك فإن فقر الدم ونقص عنصر الحديد يؤديان إلى تساقط الشعر، وبالتإلى فإن النظام الغذائي «الرجيم» القاسي له آثار سلبية على الشعر بسبب نقص المواد الغذائية اللازمة للشعر.

٤-الحالة النفسية

تؤدي الحالة النفسية غير المستقرة إلى تساقط الشعر، حيث أثبتت الدراسات أن الشعر يتساقط بعد مرور من ٣ إلى ٤ أشهر بعد الأزمات النفسية التي يتعرض لها الإنسان، إذ إن الضغوط والصدمات النفسية جميعها توثر سلبا على صحة الشعر ونموه، لذا لابد من القضاء على أسباب القلق والتوتر، والحصول على نوم كاف ومريح، لأن ذلك يساعد بشكل كبير على نمو الشعر وتجدده.

كما قد يؤدي بعض الأمراض العضوية إلى تساقط الشعر ومنها خلل إفراز الغدد الدرقية والنخامية ومرض السكري، اختلال إفراز الهرمونات لأسباب عضوية أو خارجية مثل تناول حبوب منع الحمل.

- حددي نوع شعرك حتى تنجحين في العناية به:

الشعر له ثلاثة أنواع، من وجهة نظر خبراء التجميل ولكل نوع منهم ما يحتاجه من طرق عناية خاصة ليبدو في أحسن صورة حددي بنفسك نوع شعرك بناء على المواصفات التالية:

هل يبدو شعرك لزجاً.. مشحماً؟

هل هو سريع الاتساخ بالأتربة؟

هل لديك مشكلة قشر الشعر؟

إذا كان شعرك على هذا الحال فهو إذن من النوع الدهني والذي كثيرا ما يصاحبه ظهور قشر الشعر.

والمقصود بالشعر الدهني أنه الشعر الذي تتميز فروة الرأس «أو التربة» التي ينبت منها بنشاط زائد في إفراز الدهون أو المادة اللزجة الطبيعية التي تؤدي وظيفة تطرية الشعر وتليينه. ولولاها لأصبح الشعر جافا تماما مفتقدا للبريق، وهذا النشاط الزائد قد يكون لأسباب تكوينية، أي إن طبيعة الجسم تتميز بفروة رأس دهنية.

أو قد يكون نتيجة لأسباب هرمونية، مثلما تحدث زيادة في نشاط الغدد الدهنية خلال فترة البلوغ والمراهقة، نظرا للتغيرات الهرمونية التي تطرأ على الجسم خلال هذه المرحلة.

هل يبدو شعرك فاقدا للبريق والحيوية؟

هل تجدين صعوبة في تصفيف شعرك؟

هل لديك مشكلة تقصف الشعر.

أو هل تلاحظين تشققات بنهايات أطرافه؟

هل تعتقدين أن شعرك يتساقط بسهولة؟

إذا كان الشعر على هذا الحال فهو من النوع الجاف، وهذا النوع يتعرض للتقصف والتساقط أكثر من غيره ومشكلة الشعر الجاف هي عكس مشكلة الشعر الدهني، أي إن الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس محدودة النشاط في إفراز الدهون فلا يصل الشعر القدر الكافي من الزيت الطبيعي الملين، والحقيقة أن مشكلة الشعر الجاف قد ترجع لأسباب تكوينية أو هرمونية، لكنها في أغلب الحالات تكون مشكلة مكتسبة، بمعنى أن الفتاة أو السيدة يكون لديها شعر عادي، وللأسف أنها تتلفه بيديها وربما دون أن تدري، بمبتكرات التجميل الصناعية سعيا منها لاكتساب المواد الحديثة وذلك مثل استخدام صبغات الشعر الكيماوية وكثرة كي الشعر أو شده على الرولو الساخن أو استعمال مستحضرات صناعية غير جيدة للعناية بالشعر أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس لظروف البيئة المحيطة.

أما النوع الثالث من الشعر فهو الشعر العادي أو الذي يحاط بطبقة معتدلة من الدهون.

١- كيفية الاعتناء بالشعر الدهني؟

١- استعمال شامبو خاص بالشعر يحتوي على الليمون، وهنا تحتاجين إلى غسيل الشعر مرات تزيد عن المألوف، لأن الدهون تتجمع يوميا على فروة الرأس اغسليه كل يومين أو ثلاثة حسب دهنيته.

٢- غالبا هذا النوع من فروة الرأس تسهل إصابته بالقشرة والفطريات فانتبهي لعلاجهما دائما بشامبو خاص كالبيتادين أو النيزورال.

٣- ويمكنك أن تستعملي الليمون نفسه بإضافة قطرات لماء شطف الشعر.

٤- ملحوظة: المفروض أن تزول الدهون بعد الغسل الجيد وبماء دافيء مع دعك الفروة جيدا، ونزولها على الوجه يشير لبعض التسرع في غسل الشعر.

٢- كيفية الاعتناء بالشعر العادي؟

١- وضع كريمات مغذية مع زيوت لتغذية الشعر التالف والمقصف.

٢- عمل ماسك للشعر لتطريته كوب زبادي+ ٣ ملاعق عسل نحل لمدة نصف ساعة ثم شطف الشعر جيدا.

٣- الابتعاد عن فرد الشعر لما له من تأثير مدمر على الشعر. والاستشوار أقل ضررا من المكواة، مع عدم استشواره رطبا.

٣- كيفية الاعتناء بالشعر الجاف؟

بالنسبة للشعر الجاف يجب وضع كريمات وحمامات زيت كل أسبوع. «مع مراعاة استعمال نوع معين واحد من الشامبو لكل نوع من أنواع الشعر».

٤- كيفية اختيار الشامبو المناسب؟

هل تعلم أن كلمة شامبو أتت من الهند، وتعني استحلاب الشعر من منبت الشعر إلى أطرافه بقصد تنعيمه، وهي الطريقة المثلى لتنظيف الشعر «عدم دعك الشعر». كل الشامبوهات عبارة عن ماء ٧٠-٩٠٪ ومواد منظفة ورغوية ٥ - ١٠٪ و٥٪ مواد حافظة ومعطرة. قد يحتوي الشامبو على مواد أخرى مثل مواد عشبية، بروتين، دهون، وملطفات. أفضل شامبو هو الذي يحتوي على أخف تركيز من المادة المنظمة، هذه المادة تذيب الدهون والمواد العالقة من الشعر وتسمح بإزالة هذه المواد. عند اختيار الشامبو المناسب لابد أن نأخذ بالاعتبار تركيز وقوة المادة المنظفة الداخلة في التركيب.

المشكلة أنه لا يمكن للشخص العادي تحديد ذلك، قد تحتوي الشامبوهات على نسب مختلفة من المنظف. غالبا تحتوي هذه الشامبوهات على نفس المادة المنظفة وهي كبريتات لوريل الصوديوم لكن تركيز هذه المادة يختلف من نوع لآخر. من النادر أن يدل السعر على كمية تركيز المنظف أو على مدى جودته.

الشامبوهات الرخيصة قد تحتوي على تركيز عال من المنظف، بينما الغالية الثمن تحتوي على كمية قليلة من المنظف رخيص الثمن.

الثمن عادة يكون ثمن الاسم التجاري، ابتعادك عن بعض الشامبوهات لاعتقادك أنها تحتوي على تركيز أعلى من المنظف مثل شامبوهات الشعر الزيتي غير صحيح، الفرق هو بتقليل كمية الدهون المضافة إليه ليصبح مناسبا للشعر الجاف، وأحيانا قد يكون الاختلاف بالعبوة فقط. كما أن سيولة الشامبو لا تدل

على تركيز المنظف، لوجود العديد من المواد التي تزيد من تماسك الشامبو، ولكن لا علاقة لذلك بتركيز المنظف.

لأن تركيز المنظف لا يكتب عادة على العبوة، قد يكون الحل الأمثل لإيجاد الشامبو المناسب هو بتجربة أكثر من منتج واختيار المناسب منها والاستمرار عليه.

قم بتجربة عدة منتجات فقد تجد أنك تحتاج لكميات متفاوتة من الشامبو عند استعمال شامبوهات معينة، للحصول على تنظيف مناسب للشعر.

قم باختيار الشامبو الذي تشعر أنه مناسب لشعرك بغض النظر عن المبلغ الذي ستدفعه.

اختيار الشامبو المناسب، من الأفضل اتباع النصائح التالية:

– يجب أن يكون سهل الاستعمال، بالرغم من وجود شامبوهات اثنين في واحد أي منظف مضاف إليه ملطف، فهو ليس أفضل من استعمال كل واحد على حدة. قد يكون لاستعمالها كل على حدة فيه بعض الازعاج، ولكنها الطريقة المثلى.

– يجب أن ينظف الشامبو فروة الرأس والشعر من أول غسله، إلى إذا كان الشعر دهني جدا أو فيه عوالق كثيرة، ففي هذه الحالة يفضل عدم غسل الشعر بالشامبو أكثر من مرتين.

– يجب الحرص على بقاء الشعر ناعما ويلمع وسهل التسريح. للحصول على ذلك قد تكون بحاجة لملطف شعر.

– يجب أن يكون الشامبو سهل الإزالة بالشطف، ولا يبقى أي ترسبات، في المناطق التي يغتسل الناس فيها بالماء العسر «يحتوي على أملاح كثيرة»، هناك احتمالية كبيرة لبقاء بعض الرواسب على الشعر.

– يجب ألا يهيج الشامبو فروة الرأس. قد تكون بعض الأعشاب المضافة مسببة للحساسية، إذا حصل ذلك قم باستبدال الشامبو بآخر لا يحتوي على أعشاب، إذا لم تزول الحساسية فقد تكون الحساسية بسبب المنظف.

في هذه الحالة ابحث عن شامبو يحتوي على منظف آخر. أخيراً، يجب أن يكون لديك رضا بالشامبو من ناحية طبيعته وراحته وتأثيره ورغوته. الرغوة لبست دليلا على جودة الشامبو، بالإمكان تنظيف الشعر بدون ظهور فقاعات. هناك قناعة عند الكثيرين بأن كثرة الرغوة دليل على جودة الشامبو وهذا غير صحيح. الكثير من الشامبوهات تحتوي على كمية عالية من المادة المنتجة للرغوة، ولا علاقة لها بتنظيف الشعر.

٤- فن العناية بالشعر الطويل

رغم الجاذبية التي يتمتع بها الشعر الطويل، إلا أنه يحتاج دائما إلى الكثير من العناية، والاهتمام حتى لا يصاب بالضعف والتقصف، فإذا كنت من صاحبات الشعر الطويل فأنت مدعوة معنا لقراءة هذه النقاط حول العناية بالشعر الطويل.

١– تجنبي استخدام الفرشاة الدائرية، لأنها تمشط الجذور وتموة الأطراف وإذا كنت من صاحبات الشعر المموج فتجنبي تمشيطه وهو جاف، لأنه سيتحول إلى شعر مجعد للغاية.

٢- حاولي تقليل الوقت الذي تمضينه في تجفيف شعرك، وذلك باستخدام منشفة فائقة الامتصاص لتقل فترة تعريض شعرك للمجفف قدر الإمكان.

٣- بدلا من استخدام مجفف الشعر أو اللفافات الساخنة، ما رأيك بأن تقومي بلف جزء من شعرك بعد تجفيفه مباشرة، على بكرات عادية وتتركيه ليبرد، وبذلك تحصلين على شعر مموج بدون استخدام حرارة مرتفعة.

٤- تغطية الربطة المطاطية التي تثبت ذيل الحصان بقليل من الشعر فهذا سيعطيك مظهرا جميلا بدون مجهود.

٥- لا تضعي البلسم عند جذور شعرك ويكفي أن تضعين على الاطراف ثم دلكيه لأعلى.

٦- تذكري قص أطراف شعرك كل ٨ أسابيع على الأكثر ليكون أكثر حيوية، ولتثبيت قصته ولحمايته من التلف والتقصف.

٧- لا تغسلي شعرك بالشامبو يوميا فهذا سيجعله أكثر جفافا، ولتجنب الشعر المتطاير اغسلى الجذور فقط.

٨- حمام الزيت الأسبوعي ضرورة لشعرك حتى لو كان سليما أما إذا كان باهتا أومتقصفا فسيحتاج لعمل حمام زيت له مرتين أسبوعيا.

حول العناية بالشعر: الحقائق والأخطاء

كل شخص يملك وصفة مفضلة للعناية بالشعر، وسنحاول في هذه السطور أن نجمع أهم ما قيل عن العناية بالشعر ونبين الحقائق من الأكاذيب.

١- الغسيل المفرط للشعر يسبب جفاف الشعر وفقدانه.

خطأ: الغسيل المتكرر للشعر لا يضعف الشعر. اغسليه كما تشائين، بالرغم من أن نعتقد بأن ثلاث مرات في الأسبوع كاف. في الحقيقة، استعمال الشامبو المناسب لنوع، وقوام الشعر سيضيف الرطوبة، والجمال إلى شعرك.

٢- الكثير من الشامبو يعني شعر أنظف.

خطأ: لا تهدر الشامبو! القليل من الشامبو، بحجم كرة صغيرة كاف لتنظيف الشعر بطول متوسط. وقد يحتاج الشعر الأطول إلى كمية أكبر من الشامبو.

٣- ملطف الشعر يصلح الأطراف المنقسمة.

خطأ: لا يوجد ملطف للشعر يمكنه إصلاح الشعر المتضرر. بل يمكنه أن يجعل الشعر انعم، وأملس. ويمكن للملطف الجيد أن يمنع الشعر من التعرض للضرر.

٤- تجفيف الشعر بالسشوار يسبب فقدان الشعر.

خطأ: يمكن أن يسبب التجفيف المتكرر الضرر للشعر أو حرقه، أو جفافه، الأمر الذي يسبب فقدان الشعر، لكن سرعان ما ينمو الشعر من جديد. ولا يعتبر هذا فقدانا دائما للشعر.

٥- النوم والشعر مبلل يسبب تكون الفطريات.

خطأ: لا يمكن الإصابة بفطريات فروة الرأس بهذه الطريقة، بل تتطلب إصابة فروة الرأس بالفطريات تدخلا مسبقا مع مصادر مصابة مثل البشر، أدوات أو حيوانات مصابة.

يؤثر فطر فروة الرأس بشكل رئيس على الأطفال، حيث يسمح نظام مناعتهم بالتعرض أكثر لإصابات الجلد.

٦- لينمو الشعر أسرع، قومي بتسريح شعرك ١٠٠ مرة.

خاطئ: لا يوصي بتمشيط الشعر باستمرار خصوصا باستعمال الفرشاة، ويمكن الاستعانة بالمشط، ولكن لا يجب تمشيطه بهذا العدد من المرات.

٧- المشاركة في استعمال أدوات العناية بالشعر يسبب انتقال أمراض فروة الرأس.

حقيقة: يمكن أن ينتقل القمل والطفيليات الأخرى من فروة الرأس المصابة إلى فروة رأس أخرى من خلال المشاركة في استعمال الأمشاط، والفرشاة وأدوات العناية بالشعر الأخرى.

٨- قص الشعر يقويه ويجعله ينمو أطول وأسمك.

خطأ: هذه الاعتقاد الشائع خطأ، ويأتي من فكرة أن الشعر يكون أسمك عند المنبت، لذا فقص الشعر قصيرا جدا يعله ينمو أقوى، ولكن قص الشعر لا يعني تغير في بيولوجية نموه أو تغير في نوعيته. يمكنك تعزيز الشعر الناعم والدقيق باستعمال كريمات خاصة، أو صباغته بلون قوي.

٩- صباغة الشعر يسبب فقدانه.

خطأ: تحتوي أكثر أصباغ الشعر على مواد كيماوية تسبب خطرا على الشعر إذا تم استعمالها بشكل خاطئ، أو متكرر، لكن لن يسبب سقوط الشعر.

١٠- منتجات صالون الشعر مماثلة للمنتجات المتوفرة في الصيدلية.

خطأ: بالرغم من أن هناك استثناءات، إلا أن منتجات الصالون تحتوي على مكونات أغلي وذات نوعية أفضل صممت لزيادة نظافة الشعر، وهي ذات تركيز أعلى، بالإضافة إلى الترطيب والتكييف، وعادة تتوفر المنتجات الأفضل في صالونات الشعر. إذا كنت تشكين يمكنك قراءة الملصقات.

١١- التعرض المستمر للشمس يسبب فقدان الشعر.

خطأ: يعمل الشعر كدرع أمام الشمس. ويبدأ فقدان الشعر على مستوى البصيلات، ولهذا يجب أن تخترق الشمس هذا العمق لإحداث الضرر للشعر.

١٢- الحمية تتعلق بفقدان الشعر.

حقيقة: من المهم تناول غذاء متنوع وصحي بشكل عام للحصول على شعر قوي وسليم، ولكن لا يمكن لنوع واحد من الغذاء فقط أن يغذي الشعر.

١٣- التوتر يسبب فقدان الشعر

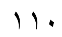
حقيقة: التوتر الحاد «ومثال على ذلك: الخضوع للجراحة أو الوفاة» يمكن أن يوقف إنتاج الشعر، ويسبب فقدان الشعر المؤقت «داء الثعلبة وعادة ما تتعافى فروة الرأس من ذلك، ويعود الشعر للنمو من جديد».

١٤- تظفير الشعر، أو شده للخلف يسبب فقدان الشعر.

حقيقة: يعتبر داء الثعلبة حالة شائعة من فقدان الشعر بين النساء الأمريكيات الأفريقيات الأكبر سنا. وينتج بشكل أساسي عن المعاملة الخاطئة للشعر لسنوات عديدة، من شد للشعر وتظفير بشكل قوي. مع مرور الوقت، تتكسر الشعرة أو تفقد نتيجة لشد الشعر، لذا ينصح بعدم شد شعر الفتيات الأصغر سنا بالمطاط.

١٥- التدخين يسبب بياض الشعر.

حقيقة: وفقا لجي، جي موسلي من مستشفي لاي في لانكشاير، إنجلترا. على الأرجح يصاب المدخنون مبكرا بابيضاض الشعر أكثر من غير المدخنين بنسبة اربعة إلى واحد. «أخبار العلوم، ١١ يناير/ كانون الثاني.. وأسوأ من ذلك أيضا، هو أن التدخين يسبب فقدان الشعر المبكر.



الفهرس

مقدمة:.. ٥

أنواع الشعر:..................................... ٩

مشاكل ومسببات يواجهها الشعر:................... ٢٥

التأثيرات:.. ٦١

نصائح مهمة:..................................... ٩٥